Seções

Mão na massa...

Levantou poeira!

Google

Seções

Google

APRESENTADO POR

PRODUZIDO POR ABRIL BRANDED CONTENT

LASANHA PERFEITA

Acabou a história da lasanha quente na borda e fria no meio. Com tecnologia exclusiva da nova bandeja, a Seara deixa a lasanha aquecida por igual. Conheça os poderes dessa bandeja

ILUSTRAÇÃO **ERIKA ONODERA** TEXTO **AMANDA MAIA**

AQUECE POR IGUAL

Uma das vantagens da nova bandeja é que ela distribui o calor por igual em toda a lasanha. É isso que vai garantir aquela refeição quentinha por inteiro.

TEMPO CERTO

O aquecimento também ficou mais eficaz. Você não vai mais ficar naquele abre e fecha do micro-ondas. Em 12 minutos*, a sua lasanha estará prontinha e quente por igual.

SABOR GARANTIDO

A nova tecnologia não interfere no sabor da tradicional receita italiana e deixa a lasanha ainda mais gostosa, suculenta e quentinha por igual. Os ingredientes selecionados e a montagem artesanal continuam os mesmos, sem adição de conservantes.

UM Q DE INOVAÇÃO

Os desenhos localizados dentro da bandeja foram especialmente desenvolvidos pela Seara. São eles os responsáveis por movimentar o calor do centro para as laterais. É o fim da lasanha com bordas queimadas e fria no meio.

TOTAL SUCULÊNCIA

Outra vantagem da nova bandeja é que o processo de aquecimento acontece com menor perda de umidade. Resultado? Lasanha mais suculenta e saborosa.

EXCLUSIVIDADE

Para não passar mais apuros, seja certeiro na hora de escolher a lasanha. No Brasil, a Seara é a única que possui essa nova tecnologia. Procure pelo selo "aquece por igual" impresso nas embalagens.

PARA MAIS INFORMAÇÕES: WWW.SEARA.COM.BR

* Tempo definido com base em micro-ondas de potência 1000 W

Quando os espíritos falam

Licença, mas desta vez não vou usar este espaço para falar da nossa revista principal. Vou abordar o especial de janeiro, **Minha Experiência Sobrenatural**, que reúne 30 relatos de gente que testemunhou, pessoalmente, fenômenos de paranormalidade, curas espirituais, contatos com assombrações e outros casos que a ciência não explica.

Já queria fazer esse especial há muito tempo. Sempre notei, entre meus amigos, como todo mundo larga o celular e presta atenção quando alguém começa a contar um "causo" extraordinário que aconteceu com um amigo, um vizinho, um colega. E quando aconteceu com a própria pessoa que está narrando é sempre sucedido por uma avalanche de perguntas – dos céticos aos crentes, todo mundo quer saber um pouco mais. Essa fascinação com o inexplicável não depende da fé.

Sempre fui rodeado de pessoas com algum nível de mediunidade ou sensibilidade mística. Eu, por outro lado, sempre tive pouca vocação. Há cerca de um mês, estive num terreiro de umbanda e, além de receber "aconselhamento" de uma das entidades, fui testado para ver se tinha alguma ligação com o "lado de lá". Fui colocado no centro da roda, fechei os olhos, o atabaque bombou, a música soou forte, mas não senti nada, só muito relaxamento. Meu amigo, que passou pelo mesmo teste, deu indícios de incorporação, mas não completou o processo.

Isso não significa que eu também não tenha histórias para contar. Há alguns meses, sonhei com minha tia, que havia falecido após um câncer muito agressivo. Ela estava vestida de branco, sentada numa cama, e me ofereceu colo. Parecia em paz – e eu acordei em paz também. Foi algo bem simples, que virou uma memória muito querida. No nosso especial, temos outros casos como esse, mas muito mais complexos e com evidências arrepiantes. Sempre oscilei entre a crença e a desconfiança, mas disso não tenho dúvida: todo mundo que lê-lo irá sentir fortes emoções. Nas bancas em 8/1!

Abraços,

1

EDITOR
Marcel Nadale
marcel.nadale@abril.com.br

1. Paffaro
CAPA Thales Molina (imagem principal) e Marcelo Braga (vinhetas)

LADY DI FOI ASSASSINADA?

A princesa Diana morreu com o namorado em um acidente em 1997. Desde então, há quem acredite que a morte foi encomendada

texto Diogo Antônio Rodrigues • **ilustra** Adams Carvalho • **design** Juliana Caro • **edição** Felipe van Deursen

ISLAMOFOBIA

Diana, princesa de Gales, conhecida como Lady Di, morreu em 31 de agosto de 1997. Mas o acidente, em Paris, teria sido forjado. É que Diana, divorciada do príncipe Charles desde 1996, **estaria grávida de seu novo namorado, o egípcio Dodi Al-Fayed,** segundo tabloides ingleses. A família real não admitiria que a mãe de William, herdeiro do trono, tivesse um filho muçulmano

TABLOIDES DE SANGUE

Além da coroa britânica, outros interessados na morte seriam os paparazzi, que **teriam provocado o desastre para conseguir o flagra,** o que poderia render algumas centenas de milhares de dólares (a foto mais cara da história, aliás, é de Diana) clique aqui para ver Por isso, os fotógrafos teriam feito a Mercedes bater no túnel da Ponte de l'Alma de propósito

EM DIREÇÃO À MORTE

A mando da família real e do serviço secreto inglês, o motorista Henri Paul também seria responsável pela morte de Lady Di. Ele teria sobrevivido ao acidente – **o corpo encontrado no banco, com álcool no sangue, seria de outro homem.** Paul teria recebido um grosso suborno do serviço secreto

AMOR PROIBIDO

A conspiração para matar a princesa já teria feito uma vítima bem antes. **Barry Mannakee, guarda-costas de Lady Di, morreu em um acidente de moto em 1987.** Mannakee foi amante de Diana e seu maior amor. Lady Di acreditava que um carro atingiu a moto de Mannakee de propósito

Diana · Dodi · Segurança · Motorista

PRESSENTIMENTO

Em 2017, Paul Burrell, ex-mordomo de Diana, revelou a **existência de uma carta em que ela estaria preocupada em ser morta.** A morte seria útil a Charles: como o divórcio minou a popularidade do príncipe, pegaria mal para ele casar com outra enquanto a ex estivesse viva. Mas, com ela morta, os britânicos aceitariam com mais facilidade um novo relacionamento

SABOTAGEM

Outra teoria diz que o carro em que viajavam Dodi e Diana teria sido sabotado. Um indício seria a alta velocidade em que ele ia. Dirigir tão rápido pelas ruas estreitas e traiçoeiras de Paris seria uma loucura. A não ser que houvesse algum problema na Mercedes, como uma hipotética **falha nos freios**

UNO DO CAPETA

Supostas testemunhas do acidente disseram ter visto luzes e veículos estranhos momentos antes do acidente. Isso seria indício de que haveria mais gente por trás da tragédia. Um desses carros foi até identificado: um **Uno branco, que desapareceu momentos depois da batida** e nunca mais foi encontrado. O carro teria dado uma fechada brusca na Mercedes

Por outro lado...

Tudo indica que foi apenas um trágico acidente

- Em 2004, o médico legista real pediu a reabertura do caso, após tantos boatos pipocarem na internet. A polícia criou uma força-tarefa que analisou 175 teorias até 2006. Nada foi encontrado
- Exames de sangue mostraram que Diana não estava grávida quando morreu
- A veracidade da carta em posse do ex-mordomo não foi verificada
- O carro estava sendo perseguido por paparazzi, mas jamais foram encontradas provas de uma conspiração dos jornalistas
- O Uno nunca foi visto em nenhuma foto ou vídeo de segurança
- Não havia indícios de sabotagem na Mercedes do casal, embora o carro tivesse apresentado problemas mecânicos dias antes
- A investigação sobre a morte de Mannakee concluiu que foi um acidente
- Henry Paul morreu no acidente e tinha álcool no sangue. Tudo indica que o desastre foi uma fuga mal-sucedida de um casal que queria privacidade desesperadamente, conduzido por um motorista bêbado em alta velocidade

A POLÔNIA PARECE CENÁRIO DE RPG

Minas de sal gigantes, florestas estranhas, dragões, cogumelos, homens com superforça...

texto e edição Marcel Nadale • **design** Bruna Sanches

PAU QUE NASCE TORTO

Ninguém sabe como os pinheiros da Krzywy Las ("floresta torta") ficaram assim. Uma das teorias é que, na década de 1920, fazendeiros manipularam o crescimento das árvores para fazer móveis curvos

TODO MUNDO SE ENTENDE

O esperanto foi criado na Polônia. Hoje, o país é um dos que mais reúnem praticantes da famosa língua universal artificial. Aqui já rolaram cinco edições do Congresso Internacional da Juventude Esperantista

FUNGO POP!

Mais de 30% do país é coberto por bosques, então muitas famílias gostam de colher cogumelos selvagens.

DE VILÃO A ÍDOLO

Reza a lenda que o país foi fundado após o príncipe Krakus matar o dragão que se escondia no morro Wawel. Hoje, a criatura se tornou um dos ícones do país, com direito a estátua na Catedral de Wawel

ENTRE NA FARRA

Casamento polonês também tem o lançamento do buquê. Mas a brincadeira não para por aí! "Oczepiny" são desafios que rolam no meio da festa, como passar uma laranja para outro convidado sem usar as mãos ou trocar de roupa com alguém do sexo oposto

CONTINUE NA FARRA

Seria de imaginar que os oczepiny cansariam os festeiros. Que nada! É comum a celebração recomeçar (do zero!) no dia seguinte – uma tradição conhecida como "poprawiny". Às vezes, há até um terceiro dia de casamento!

Geralmente, a tradição rola em setembro. Esse ingrediente é muito comum nos pirogis, os típicos pasteizinhos poloneses

PRESSÃO ALTA

Estima-se que a mina de sal de Wieliczka tenha começado a ser explorada há mais de um milênio. Com o tempo, ela foi evoluindo, ampliando e, no século 18, praticamente virou uma "cidade subterrânea"

800
BISÕES EUROPEUS, OUTRORA EXTINTOS, FORAM CRIADOS NA FLORESTA BIALOWIEZA

43
INVASÕES OU GUERRAS NA POLÔNIA ENTRE 1600 E 1945

35%
DOS POLONESES NO MUNDO TODO MORAM FORA DA POLÔNIA

5
VITÓRIAS DO POLONÊS MARIUSZ PUDZIANOWSKI COMO O "HOMEM MAIS FORTE DO MUNDO"

FONTES +

QUAL GRANDE EVENTO DE 2018 É VOCÊ?

texto Victor Bianchin • **design** Daniela Tiemi

Sim — Você realizou tudo que queria em 2017? — Não

Pare de mentir para você mesmo

Você gosta mais dos mundos fictícios da cultura pop do que do mundo real?

Você gosta de esportes?

Você acha que o novo livro de *As Crônicas de Gelo e Fogo* sai este ano?

A gente te entende, amigo. Mas pelo menos você fez algo de útil?

Quando se trata de viajar, você prefere um rolê mais vip e organizado (responda sim) ou pode ser algo mais bagaceiro (responda não)?

Mas você acha que o mundo real tem potencial para ser tão bom quanto?

Você acha que, em 2018, os Arctic Monkeys finalmente voltam?

"Amor" é só uma reação química cerebral que compele os animais a procriarem?

Prefere "viajar" no conforto do seu sofá?

A Marvel é a melhor franquia de ficção no cinema deste século?

Você prefere *House of Cards* a *Rick & Morty*?

Você acha que *The Walking Dead* voltará a ser bom em 2018?

E você toparia ir até para um lugar com um governo meio... suspeito?

Você às vezes fetichiza o próprio sofrimento?

COPA DO MUNDO

Vai ser na Rússia, onde Putin governa apesar de acusações de fraude. Se não tiver nenhuma guerra ou protesto rolando, vai ser topzera

TORNEIO MUNDIAL DE ARREMESSO DE COCÔ DE VACA

Acontece todo ano em Beaver (EUA). Perfeito para seu jeitão bagaceiro

OLIMPÍADAS DE INVERNO

Lugares paradisíacos, gente arrumada, padrão de primeiro mundo... isso sem falar nas hilárias cenas de gente escorregando

CHEGADA DA 13ª DOCTOR

O protagonista de *Doctor Who* será mulher pela primeira vez e os haters estão chorando desde já. Você, desconstruídx, vai ajudar a detê-los

ESTREIA DE *GUERRA INFINITA*

Foi um caminho difícil, nós sabemos. Mas é o ápice de dez anos de construção de uma franquia e você tem que estar lá!

ELEIÇÕES PARA PRESIDENTE

O pleito deste ano periga ser o mais bizarro da história. Com o país dividido, pode esperar muita treta e bate-boca

IMAGENS +

A TOCA DA FAMÍLIA WEASLEY

Construído na década de 1970 a partir dos restos de um chiqueiro abandonado, este lugar se tornou a segunda casa de Harry Potter depois de Hogwarts

texto Gabriela Monteiro
ilustra Murilo Araújo
design Yasmin Ayumi
edição Victor Bianchin

SÓTÃO

Vampiro
Tratado como bicho de estimação, ele batia nos canos quando achava que as coisas estavam muito quietas

QUARTO DE RONY

pôsteres do time Chudley Cannons

As Aventuras de Martin Miggs – O Trouxa Pirado"
(HQ de Rony)

quarto de Arthur e Molly

Aconteceu na Toca

1992
A CÂMARA SECRETA
Harry Potter se hospeda lá pela primeira vez

1994
O CÁLICE DE FOGO
Reunião da família para a Copa do Mundo de Quadribol

1997
AS RELÍQUIAS DA MORTE
Ponto de encontro após a Batalha dos Sete Potters

1997
AS RELÍQUIAS DA MORTE
O casamento de Gui e Fleur Delacour

Estrutura
Feita de pedra e outros materiais que os Weasley coletaram. A casa é, ao menos em parte, sustentada por magia

BANHEIRO

pomar

Quarto de

quarto de Gui e Carlinhos
escada de caracol
Fred e Jorge
Por um tempo, serviu de depósito para caixas das Geminialidades Weasley
quarto de Percy
Jardim
Sempre empesteado de gnomos – bichos pequenos, acinzentados, com calos nos pés e um péssimo humor
armário de vassouras
quarto da Gina
galinheiro
sala de estar
fotos de Guga Jones, capitã do time de quadribol Harpias de Holyhead
cozinha
poleiro da coruja Errol
lareira conectada à rede de Flu
copa
Relógio de atividades
Tinha só um ponteiro e trazia lembretes como "hora de fazer chá" e "hora de alimentar as galinhas"
Garagem
Armazena o Ford Anglia voador de Arthur

Relógio da família
Indica o status de cada membro, como "casa", "escola" e "perigo mortal"

FONTES Livros da série Harry Potter ; sites *Pottermore* e *harrypotter.wikia.com*

O QUE ACONTECEU COM OS AMIGOS DE RONALD MCDONALD?

Eles faziam parte de um universo criado pela empresa nos anos 70

texto Rafael Battaglia
design Daniela Tiemi
edição Felipe van Deursen

Em 1971, o McDonald's decidiu que precisava de personagens para atrair mais crianças a suas lanchonetes. Então, surgiu a McDonaldland, um mundo mágico que tinha Hamburglar (Papa-Búrguer, no Brasil) e Grimace (Shake), além, claro, de Ronald McDonald, criado em 1963. Em 1980, Birdie entrou para a turma. O Mc só decidiu aposentar os mascotes em 2003. Desde então, a rede tem focado em campanhas para um público mais velho – é a era do "Amo muito tudo isso". Mas, mesmo fora da TV, os personagens ainda podem aparecer em decorações dos restaurantes mais antigos.

DE VOLTA A...

17 de janeiro de 2003

1

NO CINEMA

Com orçamento de US$ 31 milhões, ***Herói*** foi, por 13 anos, o filme chinês mais caro da história. Em 2016, perdeu o posto para *A Grande Muralha*, que custou cinco vezes mais. Os dois foram dirigidos por Zhang Yimou

2

Shake
Inicialmente pensado como um vilão que roubava milk-shakes, ele precisou virar bonzinho quando o marketing do McDonald's percebeu que o monstro roxo escamoso de quatro braços assustava as crianças. Assim, Shake mudou de forma e virou um bichão sorridente e inofensivo

Ronald McDonald
O palhaço, em sua versão original, tinha chapéu em forma de bandeja, um copo plástico no nariz e um cinto mágico com comida infinita. Hoje, para evitar críticas de que as crianças estariam sendo influenciadas, Ronald não aparece comendo em nenhuma propaganda da empresa

Papa-Búrguer
Mudou muito ao longo das décadas. No começo, era um vilão feioso obcecado por hambúrguer. Depois, foi suavizado para ter maior aceitação. Em 2015, uma campanha nos EUA ressuscitou o personagem em uma versão em carne e osso que parecia um Zorro metido a galã e sem humor. Não deu muito certo

Birdie
A primeira personagem feminina da marca foi bolada para promover um novo menu para o café da manhã (nos EUA, quem acorda cedo é chamado de "early bird", daí seu nome). Apesar de ser um canário vestida de aviadora, ela era meio desastrada ao voar. Veja neste comercial de 1980: abr.ai/birdie

FONTES +

NA MÚSICA

"Lose Yourself", de Eminem, era o grande hit da época. O rapper se recusou a apresentá-lo no Oscar porque os organizadores queriam uma versão suavizada. Em todo caso, a música, do filme *8-Mile – Rua das Ilusões*, levou o prêmio de canção original

3

NA TV

Sucesso no Brasil, ***As Visões da Raven*** estreou no Disney Channel. A série durou até 2007, com quatro temporadas. Em 2017, a Disney lançou *Raven's Home*, spin-off em que Raven, já adulta, é mãe de gêmeos

COMO FAZER UMA GELECA FLUORESCENTE

Basta um pulo no mercado e na papelaria do bairro para criar uma gosma nojenta – e que ainda brilha no escuro

texto Felipe van Deursen • **ilustra** Adriel Contieri • **design** Juliana Caro

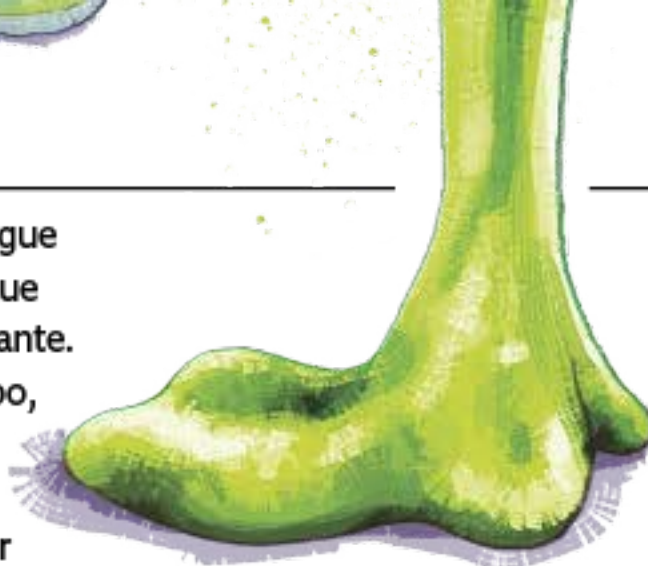
Fez a geleca? Poste no Instagram e marque a @mundoestranho!

VOCÊ VAI PRECISAR DE:

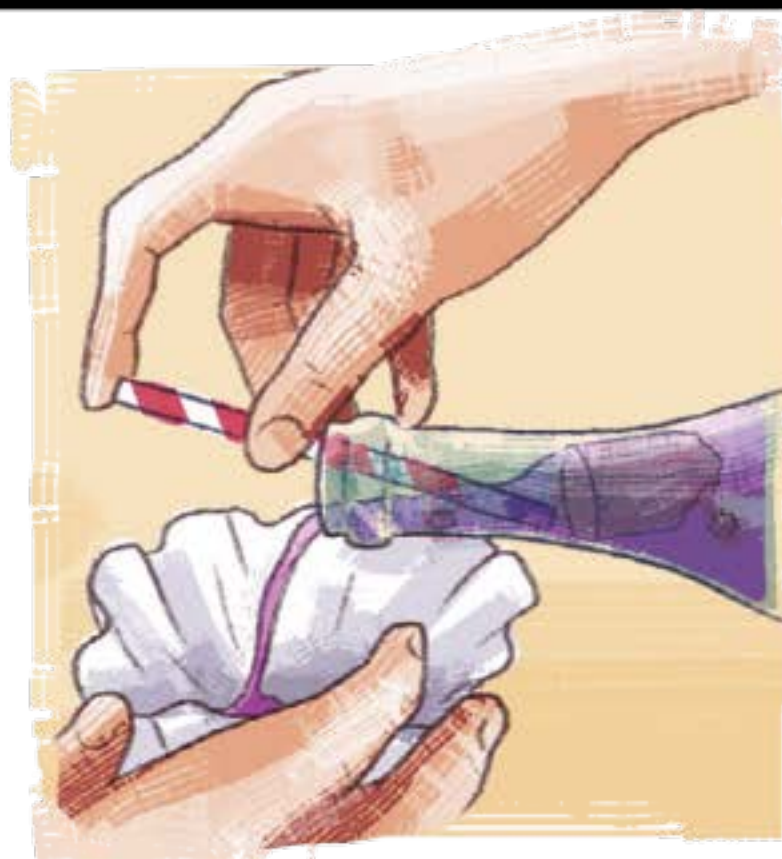
- Cola para isopor (ou branca)
- Bicarbonato de sódio (embalagem de 80 g)
- Água boricada (embalagem de 100 ml)
- Lâmpada de luz negra
- Caneta fluorescente
- Corante verde
- Álcool

TdF Henrique Maux sugeriu

1 Despeje a água boricada em um copo. Coloque duas colheres (sopa) de bicarbonato e misture. Surgirão bolhas, então mexa bem enquanto acrescenta mais bicarbonato até que as bolhas sumam

2 Em outro copo, jogue toda a cola e pingue de três a cinco gotas de corante. Misture. Em um terceiro copo, coloque a carga da caneta em pedaços e misture com 50 ml de álcool até dissolver

3 Despeje o copo com álcool e o com água boricada no copo com cola e misture muito, até a gosma ficar uniforme. Ligue a luz negra e veja o espetáculo do catarro do zumbi!

COMO TIRAR PEDAÇOS DE ROLHA DE UMA GARRAFA

1 A rolha quebrou e ainda caíram pedaços na garrafa? Coloque um filtro sobre a taça. Pode ser filtro de papel ou um guardanapo comum

2 Use um canudo para segurar pedaços maiores da rolha e evitar que eles bloqueiem a saída da bebida

3 Sirva devagar. Aguarde a bebida ser filtrada inteiramente para então remover o papel com os resíduos da rolha

PARA AMPLIAR

O CASAL CANIBAL DA RÚSSIA

Dimitri Baksheev e Natalia Baksheeva comeram pelo menos 30 pessoas desde 1999. O caso ainda está sendo investigado

texto Danilo Cezar Cabral • ilustra Rodrigo Urbano • design Yasmin Ayumi • edição Marcel Nadale

TdF Letícia Casgene sugeriu

FICHA CRIMINAL

NOME
Dimitri Baksheev (1982) e **Natalia Baksheeva** (1975)

LOCAL DE ATUAÇÃO
Krasnodar, sul da Rússia

MORTES
30

1 Natalia era **enfermeira** na academia da força aérea de Krasnodar. Ela e o marido, Dimitri, ocasionalmente viviam em alojamentos na base. Um apartamento num bloco de prédios semiabandonado dentro do complexo militar era usado pelo casal como uma segunda residência

2 Em setembro de 2017, pedaços desmembrados de uma garota foram encontrados na academia, dentro de um balde e de uma mochila pertencente a Dimitri. No celular dele, a polícia achou uma **selfie** em que ele mordia uma mão decepada, com um dos dedos enfiados em seu nariz

3 A investigação seguiu para o apê dele, onde foram encontrados pedaços de corpos no porão, membros mutilados conservados em vinagre na geladeira, latas com carne humana cozida e **19 fatias de pele.** A cozinha parecia um açougue. Posteriormente, os pedaços foram identificados como pertencentes a pelo menos oito vítimas diferentes

4 A quantidade esmagadora de evidências fez **Natalia** confessar. Segundo ela, a última vítima havia sido a garçonete Elena Vashrusheva, de 35 anos. Eles a levaram para casa e, antes de entorpecê-la, encenaram uma crise de ciúme que fez com que Natalia agredisse a vítima primeiro

5 No interrogatório, ela revelou que eles procuravam alguma vítima em **sites e apps de relacionamento,** convidavam-na para um papo, levavam-na para o apê e já a executavam no primeiro encontro. Outra opção era conhecer gente na vizinhança, criar uma amizade e terminar sempre da mesma forma

6 Enquanto conversavam com a futura "refeição", Natalia e Dimitri ofereciam a ela **vodca com Corvalol,** um poderoso tranquilizante. Em seguida, rolava o teatro: se a vítima era mulher, Natalia fingia ciúme e batia nela. Para jurar fidelidade, Dimitri a esfaqueava. Se o convidado fosse um homem, os papéis eram trocados

7 Natalia também revelou que, para aumentar a renda, passou a vender refeições a comércios locais e cadetes da academia. Mas elas eram feitas de matéria-prima humana! Seu maior sucesso era uma **torta de carne moída.** Os malucos até gravaram vídeos, encontrados em seu computador, ensinando a preparar suas iguarias canibais

8 No local, a polícia também descobriu bolsas com pertences das vítimas e fotografias em que os serial killers posavam com pedaços dos corpos. A que mais chamou a atenção foi a de uma **cabeça em meio a laranjas,** com um registro no verso: Natal de 1999. Essa evidência corrobora a data de início dos crimes confessada pelo casal

9 Sergei Labinstev, um comerciante que conhecia o casal há dez anos, foi o único que chegou a sobreviver a um ataque, seis semanas antes. Os três estavam na casa de Labinstev quando Dimitri, "enciumado", o atacou com um **banco de bar.** O comerciante conseguiu chamar um táxi e expulsá-los da residência

10 Os crimes estão sob intensa investigação e **novas informações** estão sempre surgindo. Em outubro, Natalia voltou atrás em partes da confissão, mas não negou ter matado Elena. Em novembro, apareceu um terceiro suspeito, Roman Sidorov. Esse amigo de Dimitri era supostamente usado como "isca" nos sites e apps

QUE FIM LEVOU? O casal está em cadeias separadas (para sua própria proteção, Dimitri vive confinado na solitária). O caso está em andamento e ainda não foi julgado

FONTES Sites RT, *Daily Mail*, *Independent*, *Mirror*, *Washington Post*, *USA Today*, *The Sun*, BBC e *New York Post*

64 DICAS PARA LIBERAR O POTENCIAL DO CÉREBRO

Nem mesmo séculos de neurologia, psicologia e psiquiatria foram capazes de explicar com perfeição, até hoje, o funcionamento do cérebro humano. Como descargas elétricas entre neurônios podem constituir um pensamento, uma lembrança ou uma grande ideia? Mas isso não significa que você esteja à mercê desse órgão tão importante e, ao mesmo tempo, tão misterioso. A ME conversou com especialistas em várias áreas e reuniu as dicas científicas mais eficientes (das óbvias até as inusitadas) para fazer sua massa cinzenta trabalhar a seu favor.

reportagem Diego Bargas
ilustra Guilherme Henrique
design Marcos de Lima
edição Marcel Nadale

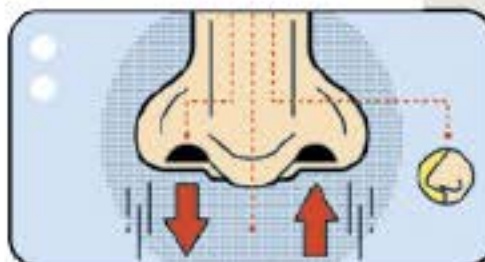
COMO DRIBLAR A DOR

Engane seu cérebro e aumente sua tolerância a incômodos físicos

1 DISTRAIA-SE

A dor é uma informação neurológica enviada pelos sentidos e interpretada pelo cérebro. O ponto mais fácil para interromper esse circuito é nessa reta final: oferecer outro estímulo para o cérebro comprovadamente diminui a sensação de incômodo

2 RESPIRE

Um desses estímulos pode ser sua própria respiração. Inale profundamente e concentre-se no ar entrando. Depois, concentre-se no ar sendo expirado. Além de oferecer um "desvio de foco", a respiração relaxa músculos e melhora a circulação, atenuando a dor

3 VISUALIZE-SE SEM DOR

Outra distração poderosa é a imaginação. Ela pode ser especialmente útil em situações mais longas, como um tratamento na cadeira do dentista. Feche os olhos, concentre-se e se imagine em outro lugar, fazendo outra atividade e sem dor nenhuma

Lembre-se: dor é um aviso do corpo. Se ela é duradoura e inexplicável, precisa de tratamento médico a longo prazo. Estas dicas são para dores pontuais

4 MEDITE

É uma mistura das dicas 2 e 3. Esvazie a mente, respire profundamente e repita um mantra (uma palavra ou frase positiva). Um estudo publicado no *Journal of Neuroscience* diz que a meditação é capaz de reduzir a intensidade da dor em até 27%

5 XINGUE

Outra pesquisa, da Universidade Keele, no Reino Unido, constatou que soltar uns palavrões alivia o sofrimento. De certa maneira, é outra forma de mobilizar a atenção do corpo. Mas atenção: a técnica só é eficaz em quem não tem o hábito de xingar

6 APERTE-SE

A acupressão é uma técnica que alivia a tensão através de pressão em pontos do corpo. Os principais são os pulsos, a nuca, os ombros, o peito do pé e o espaço entre o dedo indicador e o polegar. Pressione por alguns segundos e com intensidade moderada

7 ANALISE

Se você sabe a causa imediata da dor (como bater o pé na quina da mesa), estudos indicam que um modo de aumentar a tolerância é analisá-la de maneira objetiva. Lembre-se de que essa dor não irá matá-lo. Você já a experimentou outras vezes e ela passou

8 APROVE A DOR

É uma extensão da dica 7. Uma pesquisa conduzida pela Universidade de Turim, na Itália, provou que pacientes que consideravam sua dor "útil" (com uma finalidade positiva) eram capazes de suportá-la por mais tempo do que os que a consideravam sem propósito

COMO BOMBAR A CRIATIVIDADE

Descubra atalhos para ver a vida por outro ângulo e solucionar problemas

1 ACUMULE EXPERIÊNCIAS
Elas são a matéria-prima da criatividade. Quanto mais variadas, maior sua bagagem de referência e maior a chance de encontrar a sacada que você busca. Então, não adianta levar uma vida quadrada: tente coisas novas, conheça gente diferente etc.

2 NÃO JULGUE
Sair do óbvio, porém, exige um grande exercício: suspender o julgamento. Esqueça seus conceitos do que é "certo" ou "errado". Isso vale tanto para novas experiências quanto para o *brainstorming* em busca de ideias. Aceite o que sua mente (e sua vida) trouxer para você

3 FUJA DA ROTINA
Outra vantagem de adotar novas atividades ou hábitos é que eles geram estímulos diferentes – o remédio perfeito para qualquer bloqueio criativo. Você pode descobrir, por exemplo, que tem as melhores ideias correndo, pintando ou ouvindo música...

4 MONTE UM *BULLET JOURNAL*
As ideias estão fluindo? Nos momentos mais inesperados? Ótimo: é hora de manter um *bullet journal*: nada mais do que a sua agenda, só que preenchida com textos, listas, fotos, desenhos, nomes, sonhos etc. Leve sempre com você e crie o costume de anotar tudo

5 ESTIMULE-SE
Mesmo fazendo tudo isso, é ingênuo achar que ideias geniais surgem do nada. É preciso colocar a cachola para trabalhar. Para solucionar um problema, por exemplo, raciocine sobre ele, busque motivações, faça perguntas e conexões entre temas parecidos. Leia. Converse

6 ORGANIZE A "CHUVA DE IDEIAS"
Brainstorming é uma técnica de "jogar na roda" tudo o que vier na cabeça. Com as ideias no papel, faça listas de prós e contras. Vale a pena estabelecer um tempo para isso – assim, você não corre o risco de, na pressa, julgar demais o que está fazendo

7 NÃO TENHA MEDO
Também é essencial abrir mão do medo, seja de não ter uma boa ideia, seja de quebrar regras, seja de fracassar. Nesta fase do processo, isso só serve como bloqueio. Quando ele surgir, foque em uma imagem mental de você mesmo, conquistando o que deseja

8 DESCANSE
É preciso saber se estimular, mas também saber parar. Um pouco de ócio criativo prepara o cérebro para voltar com tudo quando for necessário. Dormir bem é essencial: no sono, registramos novas informações e, no sonho, o subconsciente ativa novas ideias

Os sete coringas
Não importa seu objetivo: dez entre dez especialistas indicam estes hábitos como essenciais para o pleno funcionamento da mente – e do resto do organismo também

- Respirar corretamente

- Meditar

- Alongar-se

- Exercitar-se regularmente

- Ouvir música

- Fazer uma dieta balanceada

- Pedir ajuda

COMO TURBINAR A MEMÓRIA

Precisa fixar algum conteúdo? Há maneiras de estimular a mente do jeito certo

1 ORGANIZE-SE
Tenha tudo o que você precisa à mão. Se vai estudar, já reúna livro, canetas etc. Interromper o processo para buscar algo "atrapalha" o cérebro. Pelo mesmo motivo, elimine outros estímulos, como música ou TV

2 DEFINA UM PRAZO
Estabeleça um tempo para a tarefa: o cérebro funciona de maneira mais objetiva quando sabe que tem hora para acabar. Faça intervalos de no máximo 20 minutos para descansar, o que criará blocos de concentração extrema

3 REPITA E GRAVE
Leia o conteúdo em voz alta e use seu celular para gravar a própria voz. Depois, escute-a várias vezes: a memória auditiva é mais eficaz do que a visual. Ao repetir a informação, seu cérebro irá entendê-la como importante e a deixará mais fácil de acessar

4 ENSINE
Conte tudo para alguém. Pode ser um bate-papo ou uma aula – para sua mãe, um(a) colega ou até alguém imaginário. Ensinar o forçará a revisar, relembrar e reter o conteúdo. O cérebro se lembrará melhor dessa aula do que do mero ato de estudar

5 USE IMAGENS
Apesar de a memória auditiva ser a melhor, a visual ainda é melhor do que a linguística. Portanto, transforme textos em estímulos aos olhos: grife trechos com cores diferentes ou "traduza" as ideias em infográficos com conjuntos, setas e símbolos, por exemplo

6 ASSOCIE
Para fixar conceitos abstratos, estabeleça relações entre palavras parecidas. Para data, associe cada algarismo com sua respectiva letra no alfabeto (1=A, 2=B etc.) e crie uma frase com palavras com essas iniciais. O ano 1822 vira "a hóspede bebeu bastante"

COMO DIMINUIR O VÍCIO NO CELULAR

Smartphones são um dos maiores inimigos do sono, do foco, da criatividade e até da autoestima

1 DESATIVE AS NOTIFICAÇÕES
Muitos apps foram programados para criar reações instintivas. As notificações na tela de bloqueio são uma das ferramentas para criar esse hábito. Entre no menu de Configuração e desligue o máximo delas que puder

2 LIMPE O CELULAR
Outra maneira de diminuir as notificações é simplesmente se livrar do que você não usa. Isso inclui aqueles apps que estão parados há um tempão, grupos inúteis de WhatsApp ou gente desnecessária nas redes sociais

3 COMPRE UM DESPERTADOR
Isso possibilitará que você desligue o celular à noite. E, além disso, você poderá guardá-lo longe da cama – um golpe fatal no hábito de ficar plugado até pegar no sono e de checá-lo logo ao acordar

4 DEIXE O CÉREBRO TRABALHAR
Com o smartphone, somos bombardeados por múltiplos estímulos. Mas nossa mente precisa de tempo para digerir tudo que você vê, lê ou escuta. Não reaja sem pensar. Pergunte-se: "Preciso ver isso agora?" Se a resposta for "não", você já sabe o que fazer

5 DESATIVE A INTERNET
Crie o hábito progressivo de desligar o wi-fi e o 3G (os apps ao lado podem ajudar). Se alguém realmente precisar falar com você, vai te ligar. Concentre-se nos acontecimentos a seu redor e aproveite a companhia de quem está com você

6 FAÇA ATIVIDADES OFFLINE
Eleja passatempos que, necessariamente, o mantêm longe do smartphone, como ioga, natação e bike. Crie uma "gaveta" ou "tigela dos fones" na cozinha, onde eles devem ser guardados durante as refeições; e no quarto, para não atrapalhar sessões de filmes e seriados

Apps para o detox

MY TIME
Desconecta o usuário por um período e depois resume o que aconteceu

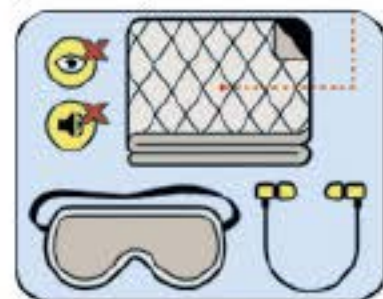
MOMENT
Registra quanto tempo você desperdiça com o aparelho todo dia

UNROLL.ME
Identifica spams e descadastra seu endereço de e-mail

FREEDOM
Bloqueia aplicativos, sites e feeds das redes sociais

FLIPD
Quanto mais tempo sem distrações, mais vantagens você ganha

COMO VENCER A INSÔNIA...

Se seu problema não é clínico, algumas dicas podem ter um grande impacto

1 PREPARE-SE

Crie o ambiente adequado ao seu gosto. Se puder, invista em colchões e travesseiros de qualidade. Se você se incomoda com barulho, pode investir em tampões de ouvido. Se não gosta de luz, cubra todas as frestinhas de janelas e portas. Se sente muito frio, separe os cobertores

2 USE A CAMA DO JEITO CERTO

Condicione o cérebro a entender que aquele lugar é só para dormir (ou, no máximo, fazer sexo). Portanto, não realize nenhuma outra atividade ali: comer, ler e, principalmente, pensar sobre sua vida. Deite-se só quando tiver sono

3 FUJA DAS TELAS

Os especialistas concordam: além das atividades citadas na dica 2, as mais problemáticas são as que envolvem televisão, celular e laptop. Eles emitem um tipo de luz "azul", que o cérebro confunde com a do sol. E aí ele para de produzir a melatonina, o hormônio do sono

4 CRIE UMA ROTINA

Outra maneira de condicionar o sono é deitar-se e levantar-se sempre nos mesmos horários. Nosso metabolismo "gosta" de se adaptar a ciclos. Além disso, o hábito pode ajudá-lo a atingir a meta ideal de sono do ser humano: entre sete e oito horas diárias

5 ACEITE A DERROTA

Na cama, use a técnica de visualização para se ver num lugar relaxado e feliz. Mas se depois de meia hora deitado, não conseguir dormir, levante-se. Fritar no colchão só aumenta a ansiedade. Faça algo que o distraia e só volte quando o sono retornar

6 USE OS LÍQUIDOS

Se ainda não der certo, adicione etapas na rotina pré-sono: um banho morno (ajuda a relaxar o corpo) e um chá de camomila, erva doce ou erva cidreira (que são calmantes naturais). Maracujá e leite também são boas opções. Mas nada de açúcar ou café!

... OU O SONO DURANTE O DIA

Sentir cansaço ao longo do dia não é normal – e não se resolve com uma soneca

1 DURMA O SUFICIENTE

Algumas dicas contra a insônia também servem aqui. Dormir em uma cama gostosa, no escuro, em horários regulares ajuda o corpo a descansar melhor. E a cota de sete a oito horas de sono precisa ser diária: não adianta tirar o atraso no fim de semana

2 FORCE-SE A ACORDAR

Se você é daqueles que sofrem para sair da cama de manhã, o jeito é colocar o despertador longe. Quando estiver de pé para desligá-lo, resista à tentação do cobertor. Vá para o banho, circule pela casa ou pratique um exercício leve

3 EVITE ARMADILHAS

Ao longo do dia, não fique deitado no sofá ou na cama enquanto estuda, por exemplo. O corpo relaxado induz o sono fora de hora. Sentado, você contrai braços, pernas e tórax, o que o mantém desperto. Também fuja da escuridão – a luz estimula o cérebro

4 NÃO FIQUE PARADO

Mesmo um trabalho sentado pode "derrubar" qualquer um. Ao perceber os primeiros sinais, espreguice-se, alongue-se ou dê uma voltinha. Se der, faça polichinelos ou exercícios de alta intensidade, que liberam adrenalina e aumentam a frequência cardíaca

5 ALIMENTE-SE NA MEDIDA

Não exagere nos pratos pesados ou o metabolismo gastará muita energia digerindo-os. Mas também não adianta pular refeições, porque o corpo precisa de "sustança" para funcionar! Cafeína é uma excelente aliada, mas beba com moderação – e sem açúcar

6 PASSE FRIO

Se ainda estiver difícil, apele: jogue água gelada no rosto, nuca e pulsos. Diminuir a temperatura do ar-condicionado (ou tirar a blusa) tem um efeito ainda melhor. O frio ativa a circulação e faz o coração trabalhar mais. O "modo sobrevivência" força o cérebro a manter a vigilância

COMO ELEVAR A AUTOESTIMA

Desenvolvida desde a infância, sua falta pode gerar cobranças excessivas e insegurança

1 VALORIZE-SE
A neurolinguística (o uso de frases para "programar" o cérebro) é uma forte aliada. Ao final do dia, escreva três qualidades suas que fizeram você feliz. Todo dia, releia as listas anteriores. Perceba que essas virtudes são mais importantes que seus defeitos

2 MOTIVE-SE
Espalhe frases motivacionais em post-its no espelho do banheiro, na geladeira, no guarda-roupa... Sempre que passar por uma delas, leia em voz alta. Escreva também suas conquistas em papeizinhos, guarde em uma caixa e releia quando estiver triste

3 ACEITE ELOGIOS
Invista no que você faz bem. Se você tem vocação para dançar, faça aulas e arrase. E aceite os elogios que vierem (por qualquer motivo). "Desarme" aquele instinto imediato de defleti-los. A resposta correta é sempre um "obrigado(a)" sincero

4 CRIE METAS VIÁVEIS
Pode ser algo simples, como comer menos doces (em vez de perder 10 kg). Defina as áreas mais importantes na sua vida (trabalho, amor, família...) e estabeleça atitudes para melhorar cada uma delas. Trabalhe em todas: não adianta nada ser feliz em uma área e ignorar outras

5 MANEIRE NA AUTOCRÍTICA
Toda vez que aquela voz interna criticar você, tire uns segundos para respirar e analisar de onde ela vem. Há evidências que sustentam a crítica? É algo temporário, acidental ou um problema perene? Você teria essa mesma cobrança com os outros?

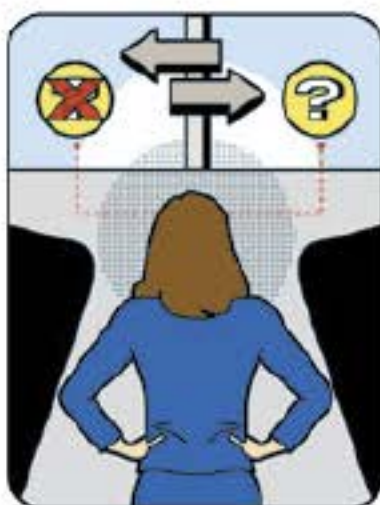
6 ENCONTRE SUA TURMA
Cerque-se de quem o valoriza. Fique atento às relações abusivas e tóxicas, na família, no trabalho ou no amor. Identifique quem o critica com boas intenções e quem apenas quer minar sua confiança. Para estas últimas, imponha limites: você não precisa agradar a todos

COMO GERENCIAR A DEPRESSÃO

A doença precisa de cuidado a longo prazo. Mas certas atitudes reduzem os sintomas

1 ABRA-SE PARA OS OUTROS
Não se isole. Peça e aceite ajuda. Crie uma rede de apoio que começa com a sua família e seus amigos. Fale dos seus sentimentos e compartilhe como se sente. O tratamento não rola apenas com os médicos: esse afeto do dia a dia também é essencial

2 OBSERVE A NATUREZA
Esforce-se para sair de casa (vale até o quintal ou uma praça). Todas as pesquisas apontam que o contato com o sol, plantas e espaços abertos energiza o corpo fisiológica e simbolicamente. Na falta de mar, lago ou rio, vale até banho de piscina

3 CUIDE DA SAÚDE
A depressão é uma doença psíquica que afeta o organismo todo. O bom é que pequenos hábitos para recuperar a saúde podem virar grandes vitórias nessa guerra. Alguns deles: hidratar-se, alongar-se regularmente, praticar exercícios, meditar e dormir entre sete e oito horas

4 MUDE SEU DIA A DIA
A dica 3 tem também uma função secreta: a ruptura com a rotina. Ambientes já conhecidos e atividades repetidas reforçam o estado de letargia. Reprograme sua mente com pequenas mudanças: um novo trajeto, uma visita a uma nova loja ou padaria..

5 TRACE MICROMETAS
Todo problema é superado com um passo de cada vez. Faça planos simples, como cumprir tudo o que está nesta lista ou dedicar-se a um hobby querido. Execute-os com pequenos passos, sem cobranças. E recompense-se a cada realização

6 OLHE-SE DE FORA
A depressão é como uma neblina que impede a pessoa de ver a si mesma de modo realista. Tente notar como as pessoas enxergam você. Se tem pensamentos severos sobre si, imagine se você trataria outra pessoa da mesma maneira

COMO LIDAR COM UMA CRISE DE PÂNICO OU ANSIEDADE

Elas podem surgir com ou sem um gatilho específico. Aprenda a controlá-las

Depressão, ansiedade e pânico são problemas clínicos. Não adianta só apelar para estas dicas sem buscar tratamento profissional

Respire!

A respiração adequada diminui a frequência cardíaca, reduz o estresse e oxigena os neurônios. É a ferramenta número 1 para domar o cérebro – nesta e em outras circunstâncias

1A Feche os olhos e endireite a coluna

1B Inspire profundamente pelo nariz por cinco segundos, "inchando" a barriga e o peito

1C Segure o ar nos pulmões enquanto conta, mentalmente, até três segundos

1D Solte todo o ar pela boca, como se fosse assobiar, por mais cinco segundos

1E Repita sempre que precisar. Você também pode respirar dentro de um saco de papel

2 NÃO RECUE
Permaneça onde estiver. Se você tentar fugir do ambiente (principalmente às pressas), pode causar algum acidente, se perder ou criar uma associação a longo prazo entre aquele local e a crise. Aí, toda vez que passar por ele, correrá esse risco

3 ENTENDA AS EMOÇÕES
Fingir que nada está acontecendo não ajuda. Enfrente os sintomas. Repita: o que você está sentindo é temporário. Tente encarar de maneira racional o que o deixa ansioso. Num avião, por exemplo, pergunte-se: "Essa situação é realmente perigosa?"

4 OBSERVE
Procure elementos que possam responder à pergunta. Ainda no exemplo do avião: como estão os outros passageiros? Isso o fará se ligar a fatos externos, não à sua percepção pessoal. Não use frases do tipo "E se...?": elas criam hipóteses, não análises

5 ALONGUE-SE
Se o corpo começou a ceder controle, é hora de movimentá-lo. Ativar os músculos libera a tensão que a crise provocou. Massageie o rosto, alongue a coluna, estique membros superiores e inferiores e relaxe o corpo todo

6 OUÇA MÚSICA
A ciência já comprovou que a frequência e o ritmo de certas músicas afetam a atividade neuronal. Assim como canções agitadas podem dar um gás na academia, aquelas mais suaves podem acalmar uma crise. Deixe uma playlist pronta no celular

7 DISTRAIA-SE
Procure outras formas de ocupar a mente. Ligue para um amigo, faça um desenho, leia um livro. Se nada disso for viável, use a imaginação: pense em um lugar, real ou inventado, onde você estaria tranquilo e em paz. Concentre-se em cada detalhe

Após a crise

É hora de compensar o pico de adrenalina com uma boa descarga de serotonina e endorfina, neurotransmissores que aumentam o bem-estar

8 TOME UM BANHO OU UM CHÁ
Nada como um bom banho quente. O calor irá relaxar seu corpo. Um chá de camomila fará o mesmo, e essa planta tem propriedades calmantes. Bebidas que agitam o sistema nervoso, como café, energéticos, chá preto ou álcool, nem pensar

9 PRATIQUE ALGUM EXERCÍCIO
Atividades aeróbicas, como correr, nadar, pedalar ou dançar, são excelentes para "queimar" a adrenalina da crise. Também ajudam a relaxar os músculos e gastar calorias. Só não são indicados esportes competitivos e treinos de resistência

10 FAÇA AMOR
A atividade sexual e o orgasmo liberam quantidades massivas de endorfina. E a falta de namorado(a) não é desculpa: a masturbação pode gerar o mesmo efeito. Fica a dica!

CIDADES PERDIDAS e redescobertas

Palácios submersos. Pirâmides engolidas por florestas. Templos soterrados por desertos. Conheça imponentes cidades que foram esquecidas pela humanidade e redescobertas ao longo dos séculos

texto Marcelo Testoni • **ilustra** Wendell Araújo • **design** Juliana Caro • **edição** Victor Bianchin

TIKAL

PAÍS Guatemala
ÁREA 125 km²
POPULAÇÃO Entre 100 e 120 mil
FUNDAÇÃO 300 a.C.

1 A história dessa cidade, que significa "lugar das vozes" em maia, remonta a dois milênios e meio antes de sua fundação, quando **os olmecas teriam migrado da América do Norte para as terras baixas da atual Guatemala.** Na região, esse povo pré-colombiano estabeleceu aldeias, e seus descendentes, os maias, as desenvolveram a ponto de as transformarem em um grande centro administrativo e religioso

2 Os arqueólogos não sabem se Tikal funcionava como capital de um império ou se levava uma vida autônoma das demais aldeias. Como as ruínas incluem, além de santuários, 60 km² e 100 quarteirões de construções avantajadas de palácios e pirâmides, presume-se que **ali viveu uma elite numerosa constituída por chefes militares e sacerdotes,** além de suas famílias. O restante da população, mais pobre e agrícola, residia na periferia

3 Os maias desse período frequentavam arenas, onde assistiam a apresentações teatrais e jogos de bola patrocinados pela nobreza, que precisava cativar e impressionar seus súditos para mantê-los unidos (e a cidade, segura). Em praças abertas ocorriam festivais que reverenciavam os feitos dos caciques. Nas ruas largas e nas calçadas, havia o **comércio de tapeçarias, hortaliças e presas abatidas**

4 Com a chegada do primeiro milênio, a fase de ouro dos maias se encerrou. Inscrições talhadas em monumentos de pedra revelam que, em cerca de 40 anos, **as relações entre Tikal e seus vizinhos deixaram ser amistosas e se tornaram hostis.** O que se seguiu foram guerras e atentados que dispersaram a população. A cidade terminou abandonada

5 Logo após a chegada de Cristóvão Colombo às Américas, em 1492, as ruínas maias, que estavam tomadas pela floresta e abandonadas havia séculos, foram achadas pelos europeus. Mas, para desestabilizar os nativos, que viam o lugar como sagrado, e facilitar seu domínio, **os colonizadores espanhóis incendiaram tudo.** O que sobrou de pé, cerca de 9 km², só começou a ser estudado e preservado a partir de 1848

COMO ESTÁ HOJE

A PIRÂMIDE MAIA

Construções são grande herança arqueológica dessa civilização

Sala do Templo
Dedicada aos deuses, era onde os reis realizavam rituais de sangria de animais e pessoas

Laterais externas
Eram elaboradas com pinturas de traços humanos e rostos de deuses

Base
Geralmente, os maias usavam pirâmides menores para construir maiores por cima

70 m de altura

PALÁCIO CLIFF

PAÍS EUA | **ÁREA** 210 km² | **POPULAÇÃO** Cerca de 100 pessoas | **FUNDAÇÃO** 100 d.C.

1 Localizada no maior penhasco da América do Norte, no Parque Nacional Mesa Verde, a estrutura foi **construída pelo povo anasazi, que viveu ali até 1300.** Inimigos declarados dos ancestrais dos índios navajos, esses nativos escolheram se instalar na fenda do penhasco por uma questão de sobrevivência: como não eram populosos, precisavam de uma visão estratégica da região para antever possíveis ataques

2 Antes do levantamento dos cerca de 600 edifícios, foi construído um conjunto de estradas de 300 km de comprimento e 10 m de largura que era usado para acessar o penhasco pelo vale que havia abaixo. Depois, rampas e escadas foram escavadas na rocha para conectar essas estradas às moradias, que basicamente **eram torres de três andares com terraços de observação, suítes e salas**

3 A madeira das vigas estruturais era extraída de coníferas localizadas em cordilheiras, a 110 km de distância. Os arqueólogos estimam que cerca de **200 mil árvores desse tipo foram arrancadas e transportadas** a pé ou a barco para a construção do palácio. Já a argamassa utilizada no reboco era produzida com a mistura de rochas calcárias, cinzas, água e argila

4 Quando os espanhóis chegaram à região, **no século 16, esses povos já não viviam no palácio,** mas em aldeias ao redor. Amistosos até o início da colonização, gostavam de narrar aos estrangeiros que ali, nas pedras, viviam seus ancestrais. Isso foi comprovado na década de 1970, quando escavações desenterraram joias, cerâmicas, instrumentos musicais e itens cerimoniais

5 Apesar de deterem algum conhecimento sobre sua origem, os últimos anasazis pouco sabiam sobre o fim de seus ancestrais. Atualmente, arqueólogos acreditam que **uma série de secas prolongadas interrompeu a produção de alimentos.** Com a seca, parte da população que vivia ao redor do palácio fugiu e a outra, fiel a seus governantes, resistiu até sucumbir com eles

AKROTIRI

PAÍS Grécia | **ÁREA** 200 mil m² | **POPULAÇÃO** 60 mil | **FUNDAÇÃO** Cerca de 2000 a.C.

1 As ruínas do sítio arqueológico estão incrustradas nas montanhas rochosas de Santorini (antiga Thera), a maior ilha grega. Foi na Idade do Bronze que a **civilização minoica ergueu a Akrotiri,** uma das mais importantes cidades da costa do mar Egeu. Sua sociedade era organizada em três classes: trabalhadores (artesãos, metalúrgicos e agricultores), soldados e uma poderosa elite

2 Muito rica, a cidade dispunha de um **porto movimentado, ruas pavimentadas, templos e casas luxuosas** agrupados em condomínios retangulares. Lá viviam grandes proprietários de terras, políticos e militares de alta patente, que tinham todo o controle sobre a população e faziam a maioria das leis, podendo castigar e condenar à morte quem quisessem. Como todos tinham tudo que era preciso para viver, não havia necessidade de conquistar outros povos

3 No entanto, esse mundo perfeito sofreu um revés. Por volta de 1650 a.C., **três pequenas erupções vulcânicas, seguidas de terremotos,** abalaram a maior parte das construções da ilha e desencadearam seu esvaziamento. Segundo Spyridon Marinatos, arqueólogo que descobriu a cidade em 1967, sua interdição completa levou cerca de 50 anos, pois os ricos tentaram a todo custo salvar as zonas afetadas

4 As coisas pioraram: entre 1627 e 1600 a.C., uma erupção pelo menos dez vezes mais intensa do que a que ocorreu em Krakatoa em 1883 (e matou 36 mil pessoas) cobriu a região sob uma espessa camada de lava, pedras e cinzas. **Destruiu qualquer vestígio humano na ilha durante vários séculos.** Ela foi tão violenta que a zona costeira desapareceu, tragada por tsunamis, e uma coluna de gases e fuligem se espalhou por todo o Hemisfério Norte

No livro *Fire in the Sea*, o geólogo dinamarquês Walter Friederic defende que Atlântida foi inspirada na destruição de Akrotiri

TIMGAD

PAÍS
Argélia

ÁREA
40 km²

POPULAÇÃO
15 mil

FUNDAÇÃO
100 d.C.

COMO ESTÁ HOJE

1 Um grande arco do triunfo sinaliza a principal avenida da cidadela, na província de Batna. Ali, foram descobertos os primeiros vestígios do Império Romano na Argélia e que foram trazidos à luz em 1765 pelo explorador escocês James Bruce. O pretexto do imperador Trajano para sua fundação era o de que Timgad seria uma **colônia para veteranos de guerra,** mas a intenção real era enfraquecer as tribos locais e instalar uma base de proteção para as rotas comerciais

2 Em 50 anos, o que parecia ser um simples acampamento militar cresceu para além de seus muros e, com a ajuda de africanos que precisavam de emprego, **se transformou em uma poderosa cidade autônoma.** Em troca de mão de obra na produção de grãos, azeite e vinho, que eram enviados para Roma, os nativos e seus filhos ganhavam cidadania romana. Em pouco tempo, eles passaram a dividir posições de chefia e tornaram-se maioria

3 A cidade era bem projetada e os romanos garantiam a igualdade entre os cidadãos. Nos enormes quarteirões, recortados por ruas estreitas, havia **casas, tavernas, casas de banho, além de um templo dedicado ao deus Júpiter,** uma biblioteca e um grande teatro com mais de 3.500 lugares. Porém, com o enfraquecimento de Roma no século 5, a cidade foi invadida e saqueada por tribos bárbaras que habitavam as montanhas Aurès, também no norte da África

4 Outro fator determinante em meio à crise do Império foi a ascensão dos cristãos, que em 535 encontraram a cidade vazia e a tomaram. No entanto, no século 7, guerras civis motivadas por agricultores contrários à Igreja, que havia se apossado de boa parte das terras e cobrava impostos abusivos, facilitaram uma invasão muçulmana. **Destroçada, Timgad caiu no esquecimento e permaneceu enterrada no deserto** por mil anos

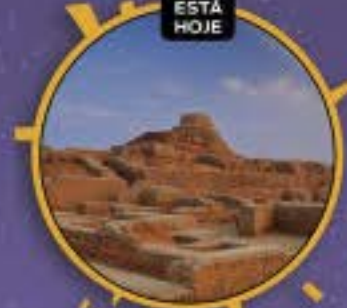
"Caçar, tomar banho, brincar, rir – isso é que é vida!" – essa frase, grafada em latim, estava numa placa de boas-vindas

MOHENJO-DARO

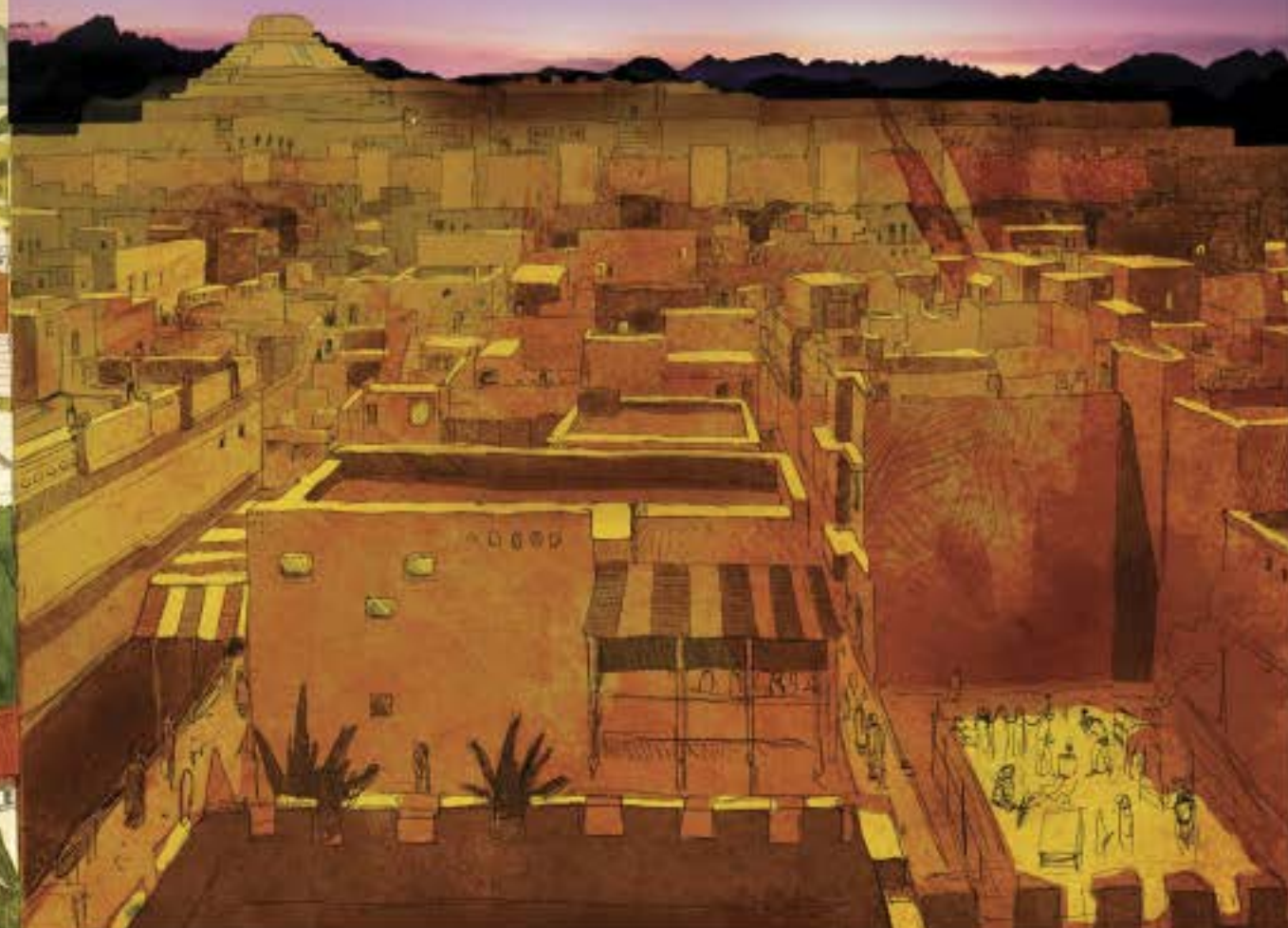
PAÍS
Paquistão

ÁREA
3,5 km²

POPULAÇÃO
40 mil

FUNDAÇÃO
2600 a.C.

1 A cidade emergiu no vale do rio Indo, quase na fronteira com a Índia, como um dos centros administrativos do Império Harappa, que se estendeu por mais de 1,5 milhão de km², mais que a Mesopotâmia e o antigo Egito juntos. **Na parte alta, protegida por torres de guarda, viviam os nobres,** que tinham a seu dispor templos, mercados, salões de festas e residências amplas e com piscinas termais. Eram abastecidos pela população das zonas mais baixas, quase toda formada por agricultores e comerciantes

2 Os harappas também eram **aficionados por limpeza e levantaram grandes praças para banho público e reservatórios de água** – talvez como defesa contra enchentes, que eram frequentes. Mas o que mais assombrou os arqueólogos em 1922, quando Mohenjo-Daro foi descoberta, foram suas instalações sanitárias. Quase todas as moradias tinham banheiro, poço de água e lugares adequados para o descarte de lixo. Eram tão avançadas como as que surgiram em Roma 2,5 mil anos depois

3 A cidade desapareceu misteriosamente por volta de 1800 a.C. sem deixar muitas pistas ou registros sobre sua língua, história e líderes (provavelmente porque invasores destruíram as relíquias). De acordo com teorias, a cidade **pode ter sido devastada por até seis inundações seguidas,** que teriam provocado o rompimento de seus diques, ou pela combinação de uma invasão e de uma forte seca que durou 300 anos e eliminou o rio Sarasvati, um dos principais da região

Como é o futuro distópico do livro *1984*?

1º capítulo da série DISTOPIAS CLÁSSICAS

texto Felipe Sali
ilustra Adriel Contieri
design Yasmin Ayumi
edição Marcel Nadale

1984

AUTOR **George Orwell (1903-1950)**
PUBLICAÇÃO **1949**
SINOPSE Em um país fictício com um regime ditatorial que controla rigidamente seus cidadãos e novas ideias, um funcionário público passa a se rebelar contra o governo

ELE ESTÁ DE OLHO

A trama se passa num futuro em que a Inglaterra se tornou a Pista N° 1, controlada pela ideologia IngSoc ("socialismo inglês"). O Partido no poder é comandado pelo **Grande Irmão,** uma figura idolatrada e temida pelo povo, porém nunca vista pessoalmente. Ele é dono da verdade, da moral e de todas as virtudes, e vigia constantemente cada cidadão

A eterna patrulha do "Grande Irmão" inspirou o nome do reality show *Big Brother*, em que todo mundo é vigiado

REALIDADE AUMENTADA

O Partido define o que faz parte ou não da história. Para isso, usa o **Ministério da Verdade,** que, ironicamente, altera livros, falsifica fatos e elimina documentos contrários à sua ideologia. Desse jeito, o Grande Irmão nunca erra previsões ou descumpre promessas. Tudo que envolve comunicação, artes, entretenimento e educação passa por lá

AMOR QUE OPRIME

O controle do povo cabe ao **Ministério do Amor.** Cidadãos com pensamentos rebeldes são capturados, torturados e submetidos a lavagem cerebral até se "corrigirem". Para esse órgão, não basta eliminar o opositor: é preciso retorná-lo à mentalidade do Partido. Sua sala mais famosa é a 101, onde prisioneiros são expostos a seus piores medos

É GUERRA!

É mais fácil manipular as pessoas se elas estão com medo. Seja do governo, seja de invasores estrangeiros. Por isso, em *1984*, a nação está sempre em guerra. Contra quem ou por que não importa – afinal, é o Ministério da Verdade quem define isso. Já o **Ministério da Paz,** cheio de cientistas e militares, cria novas armas e mantém o conflito rolando

MIGALHA GOURMET

As pessoas têm uma vida miserável. Vestem-se com roupas comuns, possuem poucos itens particulares e recebem cotas mínimas de ração. Mas, graças aos comunicados oficiais do **Ministério da Pujança,** que gerencia as questões econômicas, todos acreditam que vivem em um mundo bom e farto. E, portanto, a guerra é necessária para preservá-lo

SORRIA, VOCÊ ESTÁ SENDO FILMADO

As teletelas, espalhadas pelas ruas e em todos os lares, não podem ser desligadas. No máximo, podem ter seu volume diminuído. Elas são uma via de mão dupla: transmitem boletins oficiais e propagandas do Partido, mas também são câmeras de vigilância. A Polícia das Ideias pode investigar alguém apenas por parecer triste em frente às câmeras

FÉ NO PARADOXO

A melhor maneira de manter os indivíduos sob controle foi criar o conceito do **duplipensar,** que os estimula a aceitar simultaneamente duas crenças opostas como corretas. Assim, o governo pode mudar de ideia (ou de aliados) sem ser questionado. Para reforçar a filosofia, foi instituído um novo idioma, a novilíngua, que funde certos conceitos e elimina outros

O INIMIGO

Goldstein supostamente deixou o Partido por não concordar com as opiniões do Grande Irmão. Desertou e está escondido em outras nações, planejando maneiras de derrubar o governo, como um terrorista. Por causa dele, foram criados os "dois minutos de ódio", que consistem em ir até a teletela mais próxima e atacar a imagem do traidor com palavrões, vaias e objetos

NOVO MUNDO

A Terra foi dividida em apenas **três nações.** A Eurásia compreende toda a Europa (exceto a Grã-Bretanha), parte do Oriente Médio e quase todo o norte da Ásia. A Lestásia inclui China, Japão e o norte da Índia e chega até o Irã. Já a Oceania engloba a América, a Oceania, o Reino Unido e o sul da África. As demais áreas estão sob disputa, numa eterna guerra

Quais as dez equações mais importantes da história?

pergunta Kylokhan Diogo Araújo, São Bernardo do Campo, SP • reportagem Tiago Cordeiro
ilustra Rodrigo Fonas • design Daniela Tiemi • edição Felipe van Deursen

Legenda:
Época
Autor

1 TEOREMA DE PITÁGORAS

Século 6 a.C.
Pitágoras (570 a.C.-495 a.C.)
Praticamente tudo na engenharia passa pelo teorema, que ajuda a fazer cálculos para triângulos e quaisquer outros polígonos. Assim, grandes edifícios da Antiguidade foram construídos segundo a equação, mesmo antes de Pitágoras escrevê-la – o mérito do matemático grego foi dar a ela uma formulação simples

$$c^2=a^2+b^2$$

2 NÚMEROS AMIGÁVEIS

Século 9
Thâbit ibn Qurra (826-901)
Nascido no Iraque, Qurra foi um dos expoentes da era de ouro do Islã. Ajudou a estabelecer conceitos importantes da álgebra, incluindo a noção de números amigáveis – são pares de números em que um deles é a soma dos divisores do outro. Sua equação foi usada para cálculos de eclipses solares, entre outras aplicações práticas

$$p=3\times2^{n-1}-1$$
$$q=3\times2^{n}-1$$
$$r=9\times2^{2n-1}-1$$

3 LOGARITMOS

1620
John Napier (1550-1617)
O matemático britânico desenvolveu os logaritmos para facilitar multiplicações de números muito grandes. Graças a ele, basta consultar tabelas para acelerar em muito os cálculos de matemáticos, astrônomos, engenheiros e físicos. Eles também estão na base da linguagem de programação dos computadores

$$\log(ab) = \log(a) + \log(b)$$

4 FUNÇÃO DERIVADA DO CÁLCULO

1668
Isaac Newton (1643-1727)
Mede a taxa em que uma quantidade qualquer muda de acordo com o tempo. Essa equação fundamenta todas as teorias que explicam como os seres vivos e os objetos se mexem. Faz parte da ciência da computação, da engenharia, da economia e da medicina

A segunda lei de Newton (F=ma), de 1686, ajuda a calcular a força necessária para mover determinada quantidade de massa – seja ela um carro, seja ela um foguete

5 LEI DA GRAVITAÇÃO UNIVERSAL

1687
Isaac Newton (1643-1727)
O inglês Newton é o único que aparece mais de uma vez nesta lista, e por um bom motivo. Suas teorias explicam quase tudo o que se move no planeta. E a lei da gravitação nos fez entender não só por que as coisas caem no chão mas também como, por exemplo, um satélite artificial pode ser mantido no espaço

6 EQUAÇÃO DE ONDA

1746
Jean le Rond d'Alembert (1717-1783)
Uma série de descobertas e teorias sobre o comportamento das ondas culminou nesta equação do matemático francês, que descreve como o formato da corda se altera ao longo do tempo. A fórmula teve implicações importantes na teoria musical, mas é usada até para estudar terremotos

7 SEGUNDA LEI DA TERMODINÂMICA

1850
Ludwig Boltzmann (1844-1906)
Em uma época de grandes descobertas, esse físico austríaco conseguiu explicar como os átomos interagem de forma a alterar o comportamento de grandes objetos. Sem a lei, seria quase impossível realizar a Revolução Industrial – foi ela que permitiu desenvolver motores a combustão e aparelhos refrigeradores

$$dS \geq 0$$

8 EQUAÇÃO MAXWELL-FARADAY

1873
Michael Faraday (1791-1867) e James Clerk Maxwell (1831-1879)
Primeiro veio o inglês Faraday, que descobriu que eletricidade e magnetismo são forças relacionadas. Depois, o escocês Maxwell usou o trabalho de Faraday para desenvolver as bases do eletromagnetismo. As baterias de automóveis, as turbinas eólicas e as usinas hidrelétricas precisam dessa teoria (que na verdade é composta de quatro equações) para existir

9 EQUIVALÊNCIA ENTRE MASSA E ENERGIA

1905
Albert Einstein (1879-1955)
Judeu refugiado da Alemanha nazista, Einstein provou que massa é uma quantidade absurdamente condensada de energia. Isso mudou a ciência para sempre, ajudou no entendimento de buracos negros e outros fenômenos da astronomia e propiciou o surgimento da energia nuclear (e também da bomba atômica)

$$E = m.c^2$$

10 TEORIA DA INFORMAÇÃO

1949
Claude Shannon (1916-2001) e Warren Weaver (1894-1978)
Poucas equações têm tantas aplicações práticas quanto a desta dupla americana, que estabelece os padrões de armazenamento e transmissão de informações. A fórmula é essencial na compressão de dados em formatos populares, do mp3 ao jpeg, e também no funcionamento das redes sociais

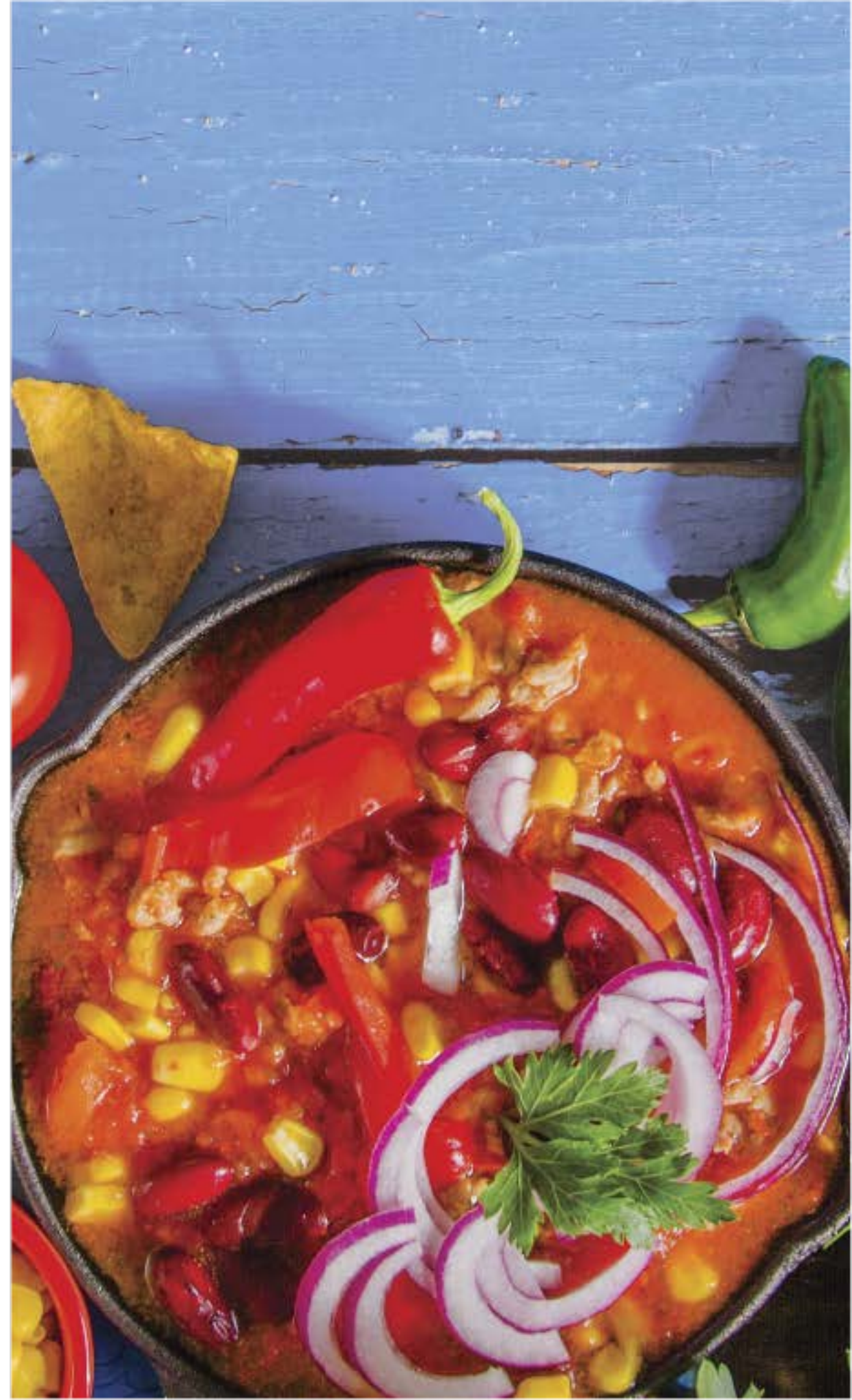
Por que pessoas usadas para atos ilícitos são chamadas de “laranjas”?

Não há uma explicação definitiva. Estudiosos e linguistas não conseguem traçar quando a palavra “laranja” começou a ser usada para classificar o indivíduo que empresta seu nome – às vezes, sem saber – para transações financeiras e comerciais criminosas, a fim de ocultar a identidade do verdadeiro responsável. Mas há algumas teorias. O uso pode ter nascido no meio policial: nos anos 1970, durante a ditadura, presos políticos que precisavam de recursos para manter sua família criaram um esquema de pirâmide em que uma pessoa, chamada de “limão”, deveria trazer dez novos colaboradores para fazer pagamentos. Estes eram chamados de “laranjas” e dificilmente recebiam de volta o dinheiro do esquema. Outra explicação diz que agentes da lei chamavam de “laranjas” os criminosos que eram presos e, depois de uma “espremida”, entregavam os companheiros. Mais uma teoria: conta-se que, na década de 1980, teria ocorrido um escândalo envolvendo produtores de laranja do interior paulista e nomes da política nacional, que teriam realizado um grande empréstimo, nunca pago, junto ao Banco do Brasil. Nossa reportagem, porém, foi atrás de produtores, associações e jornais antigos e não conseguiu encontrar nenhuma referência ao tal empréstimo.

pergunta Juka Goulart, Rio Bonito, RJ • **reportagem** Diego Molina
Ilustra Yasmin Ayumi e Daniela Tiemi

Por que a comida mexicana é tão picante?

É uma herança de culturas indígenas. O uso da pimenta na culinária mexicana tem origem nos povos nativos da América Central, que já cultivavam plantas da espécie Capsicum annuum por volta de 7000 a.C. Essa espécie, nativa da região, é geradora de diversas variedades de pimentas, como o jalapeño e a pimenta-caiena. O império maia (século 4 a.C. até 9 d.C.) plantava mais de 30 variedades e o asteca (século 7 a 16 d.C.) possuía uma cozinha sofisticada, com molhos e receitas picantes. A gastronomia mexicana tradicional evoluiu do uso das pimentas secas como temperos e também nas salsas, que são molhos picantes. As salsas podem ser verdes, com tomate verde e jalapeño, ou "rojas", com tomate vermelho, pimenta habanera ou pimentão. Popularmente, os mexicanos também dizem que comer pimenta equilibra a temperatura do corpo, para evitar a sensação de calor intenso do país.

pergunta Penha Dodésio, Sombrio, SC • **reportagem** Diego Molina

MANDE SUA PERGUNTA

Como funcionam os serviços de streaming de música?

Eles firmam acordos com grandes distribuidoras para ter acesso aos acervos e se sustentam principalmente com publicidade e/ou assinaturas. Alguns serviços permitem que o usuário escute as canções sem pagar, porém com propaganda entre as músicas e qualidade de áudio menor. No entanto, fornecem modos pagos com vantagens, incluindo melhor qualidade de áudio, ausência de anúncios e a possibilidade de baixar álbuns e playlists no aparelho. Hoje em dia, todos os principais serviços de streaming de música, como Spotify, Deezer, Apple Music, Google Play Music, Napster, Groove Music e Tidal, estão disponíveis no Brasil. O último relatório anual da Pró-Música Brasil (novo nome da Associação Brasileira de Produtores de Discos) aponta que esses apps tiveram crescimento de receita de 52% em 2016, em comparação com o ano anterior, e já são três vezes mais rentáveis que as mídias físicas.

reportagem Diego Molina • **design** Daniela Tiemi • **edição** Victor Bianchin

AGLOMERADOS MUSICAIS

Para incluir um single ou um álbum nos serviços, um artista precisa ser licenciado e ter a obra registrada com uma gravadora, uma distribuidora ou uma agregadora (esta última, normalmente, cuida de independentes). O serviço paga à distribuidora, que paga ao artista. Os valores variam de acordo com o contrato firmado entre as partes

TÔ FORA

Nem tudo está disponível. Alguns álbuns saem de catálogo e ficam presos em acordos antigos das gravadoras. É o caso de Tim Maia, que tem apenas cinco discos livres para audição, dos mais de 25 que gravou. Há também os exclusivos: Beyoncé e Madonna lançam tudo primeiro no Tidal, enquanto Taylor Swift só disponibilizava o álbum *1989* no iTunes e no Apple Music até o primeiro semestre de 2017

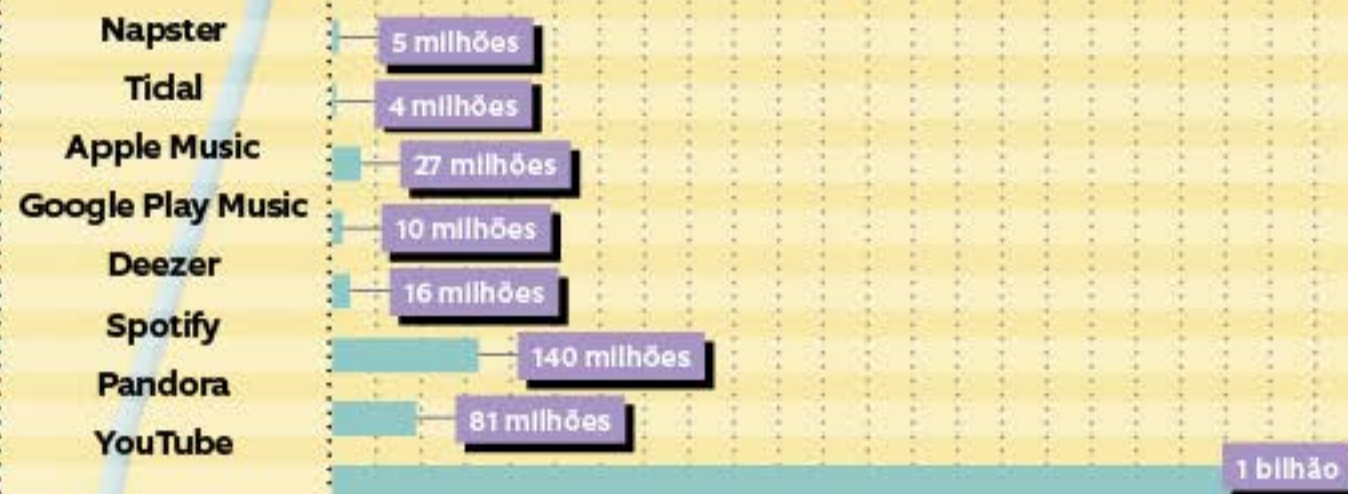
CADÊ O BOLETO?

Os serviços afirmam que a maior parte de seu faturamento

BARULHINHO BOM

Na maioria dos serviços, o usuário escolhe entre um modo

é destinada ao pagamento de gravadoras, distribuidoras e agregadoras, de forma proporcional às execuções das canções dos artistas – cerca de 70% da receita, no caso do Spotify, por exemplo, segundo sua assessoria

automático ou equilibrado de qualidade: o áudio é reproduzido em alta definição (320 kbp/s) no wi-fi, porém em qualidade mediana (128 ou 160 kbp/s) no 3G/4G. O Tidal tem como principal bandeira a sua ultraqualidade no modo pago: 1.411 kbp/s no wi-fi

FONTES +

MANDE SUA PERGUNTA

Que bichos vivem em cavernas?

Milhares. No Brasil, são 3.173 espécies catalogadas. Alguns passam a vida dentro das grutas: adaptaram-se evolutivamente à baixa luminosidade (muitos são cegos). Outros podem até viver em cavernas, mas precisam do mundo exterior para se alimentar. Por fim, há os que são adaptáveis e vivem bem dentro e fora delas. Essas diferentes relações com o ambiente determinam os três grupos de bichos que vivem nas cavernas.

pergunta Vitor Melloni Rodrigues, São Paulo, SP
texto Ligia dos Anjos • **ilustra** Willian Santiago
design Juliana Caro • **edição** Felipe van Deursen

ÀS CEGAS

Os **troglóbios**, que representam 10% da fauna da caverna, não sabem o que é a vida fora dela. Eles se caracterizam pela visão reduzida (ou até pela ausência de olhos), falta de pigmentação e baixo metabolismo. Tudo para sobreviver em um ambiente com pouca comida e pouca luz. São invertebrados, como insetos ou aracnídeos – mas há também peixes entre os troglóbios

OPILIÃO
Iandumoema smeagol
Aracnídeo sem olhos descoberto em 2015 em Monjolos, MG. Ele é pálido e vive em cavernas, como o Smeagol, de *O Senhor dos Anéis* (daí o nome científico)

BAGRE-CEGO
Trichomycterus itacarambiensis
Vive apenas na caverna Olhos d'Água, em Itacarambi, MG

PIABA-BRANCA
Stygichthys typhlops
Encontrada no norte de Minas Gerais. Assim como o bagre-cego, está ameaçada de extinção

Troglóbio? Trogófilo? Os termos vêm do grego *trogle*, que quer dizer "buraco"

Ursos, que hibernam em cavernas, são animais troglófilos

TURMA DO JEITINHO

Os **troglófilos** são, em maioria, invertebrados, como aracnídeos, insetos e moluscos. Eles são animais adaptáveis que podem passar a vida toda sem chegar próximo a uma caverna ou morar em tempo integral dentro dela. São a grande maioria da fauna da caverna: 85% das espécies

LACRAIA-GIGANTE
Scolopendra viridicornis
Encontrada em todo o Brasil, tem um veneno capaz de matar morcegos, ratos e até cobras

ACAMPAMENTO

Os **trogloxenos** são 5% da fauna. Eles usam a caverna como abrigo, mas precisam sair para se alimentar. O morcego é o exemplo clássico. Consegue ficar em qualquer parte da gruta, pois tem capacidade de se mover no escuro, mas sai em busca de comida. Ele é fundamental à fauna das grutas, pois suas fezes servem de alimento aos seres troglóbios

MORCEGO-VAMPIRO
Desmodus rotundus
Tem esse nome por se alimentar do sangue de mamíferos e aves

FALSO-VAMPIRO
Chrotopterus auritus
Alimenta-se de pequenos roedores e de outros morcegos

ANDORINHÕES
Streptoprocne zonaris
Costumam dormir em paredões. Eles também fazem ninho nas cavernas

MOCÓ
Kerodon rupestris
Roedor endêmico do Nordeste, está ameaçado de extinção devido à caça exagerada – sua carne é apreciada na culinária

FONTES +

Qual foi a foto mais valiosa tirada por um paparazzo?

Provavelmente foram as fotos que o italiano Mario Brenna tirou da princesa Diana e seu namorado, Dodi Al-Fayed, na costa da Sardenha, Itália, em 1997. O conjunto de imagens, que revelava o namoro da princesa recém-divorciada para o mundo, rendeu pelo menos £ 450 mil a Brenna e ao fotógrafo britânico Jason Fraser, que atuou como seu agente. O provável segundo lugar vai para uma série de fotos de Britney Spears tiradas em 21 de fevereiro de 2007. Na ocasião, após várias horas sendo perseguida pelos paparazzi, Britney saiu de sua Mercedes em um posto de gasolina e atacou o carro de um deles com um guarda-chuva. Ela havia raspado a cabeça havia alguns dias e estava sofrendo uma espécie de colapso público, o que havia atiçado o interesse da mídia e colocado centenas de paparazzi em sua cola. O set chegou a valer US$ 500 mil (cerca de R$ 785 mil na época, ou mais de R$ 1,65 milhão hoje).

pergunta Jocasta Kelly Bidias, Taubaté, SP
texto Allan Francisco • **ilustra** Tom Ventre

Quem foi Fernando de Noronha?

Foi um rico fidalgo português que financiou explorações ao Brasil a partir do ano de 1503. Os lusitanos haviam acabado de chegar ao país, mas eles ainda não tinham mostrado muito interesse. Por isso, o rei Manuel 1º arrendou as terras para um grupo de cristãos-novos (judeus convertidos), como Noronha. A partir de 1503, ele financiou expedições para extrair pau-brasil, madeira cujo corante tinha demanda no norte europeu. Graças ao sucesso de suas empreitadas, em 1504 o rei deu a ele a ilha pernambucana de presente, na forma de capitania hereditária, de modo que ela ganhou seu nome. A ilha já constava num mapa de 1502 como Ilha da Quaresma e foi descrita pela primeira vez em 1503 pelo navegador italiano Américo Vespúcio, a quem geralmente é atribuído seu descobrimento. Uma curiosidade: o nome real do português era Fernão de Loronha – a versão abrasileirada é uma corruptela que acabou pegando.

pergunta Amora Sarmento, Pinheiros, ES
texto Allan Francisco • **ilustra** Duba

FONTES +

MANDE SUA PERGUNTA

Qual é a origem da lenda da Loira do Banheiro?

Ela surgiu a partir de uma história real do século 19. A lenda, que já é parte do imaginário adolescente em muitos colégios brasileiros, descreve o espírito de uma garota jovem e loira de vestes brancas, com pedaços de algodão no nariz, ouvidos e/ou na boca, que surge depois de um ritual de invocação. Esse rito varia de acordo com o colégio: as possíveis etapas incluem chamá-la três vezes em frente ao espelho, bater a porta do banheiro, chutar o vaso sanitário, puxar a descarga e falar palavrões – às vezes, tudo isso junto. Algumas dessas características, tanto do ritual como do espírito, foram adaptadas da lenda norte-americana da Maria Sangrenta, um espírito feminino que aparece em espelhos quando você chama pelo nome três vezes. Mas a loira do banheiro tem uma origem real e documentada.

pergunta Rafaela Nogueira, São José dos Campos, SP • **texto** Saulo Sobanski
ilustra Doug Firmino • **design** Marcos de Lima • **edição** Victor Bianchin

1 A lenda teria surgido da **história real de Maria Augusta de Oliveira Borges,** nascida no final do século 19 em Guaratinguetá (SP). A jovem de cabelos acobreados era filha do visconde de Guaratinguetá e foi obrigada pelo pai a casar-se aos 14 anos com o conselheiro Dutra Rodrigues, um homem muito mais velho e influente. Infeliz com o casamento arranjado, ela vendeu suas joias e fugiu para Paris em 1884, aos 18 anos, onde viveu até 1891, quando morreu, aos 26. Com o sumiço do atestado de óbito, o motivo da morte é um mistério até hoje

2 A família trouxe o corpo de volta ao Brasil. Até que o túmulo fosse construído, o **cadáver da jovem foi mantido em uma urna de vidro no casarão da família** para

visitação pública. Arrependida, a mãe, Amélia Augusta Cazal, não queria enterrar Maria, mesmo com a sepultura pronta. Mas ela começou a ter diversas visões da filha pedindo que fosse enterrada, o que a fez finalmente decidir pelo sepultamento. Pouco mais de uma década depois, em 1902, a casa deu lugar à Escola Estadual Conselheiro Rodrigues Alves

3 Os boatos de que o espírito vagava pela escola já existiam, mas a história da "loira do banheiro" ganhou força quando um incêndio misterioso comprometeu parte do prédio em 1916. Sugeriu-se que Maria teria morrido de raiva, doença comum na Europa da época e que causa desidratação nas vítimas – daí o incêndio. De acordo com a lenda, **o espírito anda pelos banheiros da escola** abrindo torneiras para saciar sua sede e pedindo que seja enterrado. Há moradores que dizem ter sentido um forte cheiro de perfume feminino momentos antes de encontrar a aparição

FONTES +

MANDE SUA PERGUNTA

Como funcionam as cafeteiras de cápsulas?

pergunta @ramonternorio, via Instagram
reportagem Diogo Antônio Rodrigues
ilustra Victor Beuren
design Juliana Caro
edição Felipe van Deursen

Alavanca Aciona a agulha para furar a cápsula

Compartimento A cápsula é furada aqui

A agulha fura o lacre

A água entra em contato com o pó

O café sai pelo orifício e é servido

Grade Armazena a bebida que escapa para fora da xícara. Pode ser desencaixada para facilitar a limpeza

Botão Determina a quantidade de H_2O que passará pela cápsula

Caldeira Eleva a temperatura da água

COMPRESSOR

1 BOMBA DE ÁGUA

sistema corta-pingo

Tanque de água Quando é encaixado na cafeteira, uma mola é pressionada e libera a saída de H_2O

Mercado de café no Brasil*

	pó	grão	cápsula	instantâneo
2011	94%	2,1%	0,2%	3,8%
2019**	93%	1,7%	2%	3,3%

* Volume no varejo ** Projeção

1 CORAÇÃO DA MÁQUINA

Uma bomba faz a água se movimentar dentro da cafeteira. Primeiro, o líquido vai do reservatório até a caldeira, e dali para a agulha, onde penetra na cápsula. Quando você seleciona se vai usar mais ou menos água, a máquina envia quantidades programadas correspondentes, para deixar o café curto ou longo

2 BLOCO QUENTE

A caldeira tem a missão de aquecer a água (porque ninguém merece café frio). Também chamada de bloco térmico, ela eleva a temperatura a até 90 °C, antes de enviar a água à agulha. Lá, o líquido sai com alta pressão (15 a 19 bar), necessária para dar cremosidade ao café

3 UMA FURADA

A agulha varia de modelo e de marca, mas sua função é a mesma: penetrar o alumínio da cápsula e abrir o caminho para que a água quente entre em contato com o pó e comece a cair, já na forma de café, na xícara

PÓ MÁGICO

As **cápsulas vêm com café torrado e moído,** pronto para receber a água quente. Na parte de baixo, há um filtro de papel, que não permite que o pó caia na xícara

A POLÊMICA

Cápsulas geram muito lixo: 7 mil toneladas descartadas por ano no Brasil. Quase tudo vai para aterros sanitários, pois o hábito de reciclar esse tipo de resíduo é pouco difundido. Marcas como Nespresso e Dolce Gusto têm pontos de coleta, e **já existem cápsulas reutilizáveis, de alumínio.** Basta colocar o café moído nelas e inserir na máquina

Cápsula comum

TAMPA

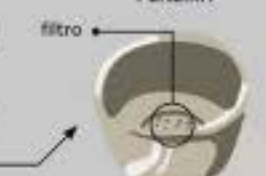
PÓ DE CAFÉ

FILTRO

EMBALAGEM

Cápsula reutilizável

TAMPA

PENEIRA

CÁPSULA

E se alguém jamais saísse do banho?

É uma ideia tentadora em dias muito frios ou muito quentes, mas ficar embaixo da água para sempre não vai trazer nada de bom – e, segundo alguns especialistas, poderia até matar. Como não existe nenhuma pesquisa realizada sobre o assunto, não é possível estipular em quantos dias a "pessoa anfíbia" bateria as botas. Como o ser humano, claro, não é um animal aquático, o órgão que sofreria o maior impacto é a pele.

reportagem Mariana Rizzatto
ilustra Thomas Destro
design Marcos de Lima
edição Luiza Wolf

(NÃO) CONTINUE A NADAR

Nossa pele foi feita para um ambiente seco. Ela **perde a capacidade de se proteger de malefícios externos** se ficar imersa na água para sempre. O problema começaria na camada córnea, na epiderme, onde ficam células mortas que protegem as outras camadas da pele

ENVELHECIMENTO RÁPIDO

O efeito é como aquele dos dedos enrugados depois de um dia inteiro na piscina – **só que imagine isso no seu corpo todo.** "A camada epidérmica embebida por água fica tão hidratada que estufa e perde suas propriedades", diz o dermatologista Claudio Wulkan

TIPO ZUMBI

A aparência enrugada da pele seria o menor dos problemas. Se ficasse "de molho" para sempre, a camada epidérmica se tornaria tão úmida, mas tão úmida, que **poderia se desintegrar ao menor toque.** Além disso, perderia a função de proteção, expondo corpo a bactérias

DE FORA PARA DENTRO

Para Wulkan, as bactérias e as feridas que podem ser causadas pela desintegração **causariam infecções** – mesmo com a água esterilizada – e isso poderia levar à morte. Mas esse cenário não é unanimidade. A dermatologista Aline Donati só acredita em morte se a água estiver contaminada

DEU RUIM

Outros dois desfechos poderiam ser mais trágicos. Dependendo da temperatura da água, a pessoa **poderia morrer de hipotermia.** Se ela ficasse na mesma posição, os músculos se atrofiariam – isso poderia gerar um coágulo no sangue que interromperia o fluxo de oxigênio do corpo

É verdade que cerveja feita de milho é pior?

Não necessariamente. A cerveja é feita a partir da fermentação alcoólica do malte de cereais, principalmente a cevada. O malte, por sua vez, é obtido por meio da germinação artificial e da secagem do cereal. Mas nem sempre a cerveja é 100% de cereais maltados. É aí que entra o milho. Por lei, a bebida tem que ter no mínimo 55% de malte. Então até 45% podem ser os chamados cereais não maltados, que variam de acordo com a disponibilidade de matéria-prima e as características que se quer dar à cerveja – como a leveza, já que os não maltados geram álcool sem deixar a bebida mais encorpada. O milho é mais comum na América do Sul, assim como o arroz nos EUA, a aveia na Europa e o sorgo na África. Como os cereais não maltados barateiam a produção de grandes fabricantes, eles passaram a ser vistos como vilões nos últimos anos. Mas isso não faz sentido. Assim como "puro malte" nem sempre é sinônimo de qualidade, cervejas de milho podem ser muito boas. Entre as micro e pequenas

ESPIGA DE HISTÓRIA

Apesar da birra recente, o milho está há tempos na vida da cerveja

BÉLGICA MEDIEVAL

A **abadia Leffe** produz cerveja desde o século 13. Hoje ela faz alguns dos rótulos mais tradicionais e bem avaliados da Bélgica. Com milho

INCAS

Bem antes da invasão dos europeus, povos andinos faziam **chicha,** bebida fermentada de milho. Ela existe até hoje em países como o Peru

cervejarias, cereais não maltados servem, muitas vezes, como estímulo à criatividade. A Flying Dog, uma das mais celebradas dos EUA, lançou a Agave Cerveza (de milho e agave, a matéria-prima da tequila), enquanto a dinamarquesa Amager, em parceria com a carioca 2cabeças, fez a Marry Me in Rio, que tem milho, arroz e uma respeitável nota 87 no site de avaliações RateBeer. Os exemplos se acumulam e mostram que o milho pode ser mais um aliado do que um vilão.

reportagem e edição Felipe van Deursen
Ilustra Ricardo Sanches
design Marcos de Lima

TREZE COLÔNIAS
Os primeiros colonizadores dos EUA faziam cerveja de milho – e os imigrantes alemães no país, no século 19, vendiam a versão com milho a um **valor mais alto** que a de puro malte

Como é feita a reconstituição de um crime?

A reprodução simulada dos fatos, popularmente conhecida como reconstituição de crimes, é o processo de simular as circunstâncias e o ambiente onde alguma transgressão foi praticada por meio de evidências e depoimentos. Do ponto de vista técnico, a expressão "reconstituir" é incorreta, pois a prática busca apenas documentar, e não refazer, o ato criminoso. Na prática, é usada para verificar e determinar a mecânica e o modus operandi do criminoso, bem como esclarecer aspectos do crime, identificar possíveis agravantes ou até premeditação. A reconstituição está prevista no art. 7º do Código do Processo Penal, mas desde que a simulação dos fatos não contrarie a ordem pública ou a moralidade do acusado.

pergunta Tabata Zara, Tremembé, SP
reportagem Saulo Sobanski • **ilustra** Rodrigo Gafa • **design** Yasmin Ayumi • **edição** Victor Bianchin

Réu
Peritos
Testemunha
Autoridade policial

1 A reprodução simulada dos fatos é mais comum na **apuração de acidentes de trânsito, crimes de homicídio e contra o patrimônio.** Ela nunca é feita caso ofenda a moralidade e a ordem pública ou traga riscos à sociedade. O grau de complexidade do caso é que define se a reconstituição será necessária. Além disso, para manter a fidelidade do processo, é essencial a presença do(s) autor(es) do crime bem como a das testemunhas

2 A autoridade policial, **normalmente um delegado,** tem o poder de solicitar e realizar a reprodução caso conclua que o ato pode esclarecer os fatos do delito, sem a necessidade de autorização judicial. Ela também pode ser requisitada por um juiz para ajudar na análise do processo, e também pelo representante do acusado, caso seja imprescindível para a denúncia

3 A legislação omite a responsabilidade pela simulação, mas normalmente ela **fica a cargo dos peritos oficiais** e da equipe que participou do início da investigação, em conjunto com o delegado que a solicitou. Como geralmente busca esclarecer casos complexos, a equipe precisa solucionar dúvidas de posicionamento, distância e obstáculos ligados ao crime, bem como identificar o papel dos suspeitos caso haja outros indivíduos envolvidos no delito

4 A simulação é **realizada no mesmo local onde ocorreu o crime,** a fim de determinar distâncias, duração e tempo hábil para praticá-lo. Há fatores que são cruciais na reprodução: horário do crime, réplicas das armas usadas, roupas de tipos e cores semelhantes, veículos de marcas, modelos e cores semelhantes e até sons ouvidos no momento da transgressão. Condições climáticas extremas, como chuvas torrenciais e ventos fortes, são difíceis de simular e podem influir na análise da verdade

5 O indiciado ou réu, pelo direito de não se autoincriminar, **pode se recusar a participar da simulação** sem caracterizar desacato à autoridade – no entanto, é a sua chance de confirmar e validar sua versão dos fatos. Caso concorde, as autoridades se responsabilizam pela sua proteção, assim como pela vigilância do local, afastando curiosos e imprensa. Elas também inibem tentativas de fuga ou de resgate do acusado

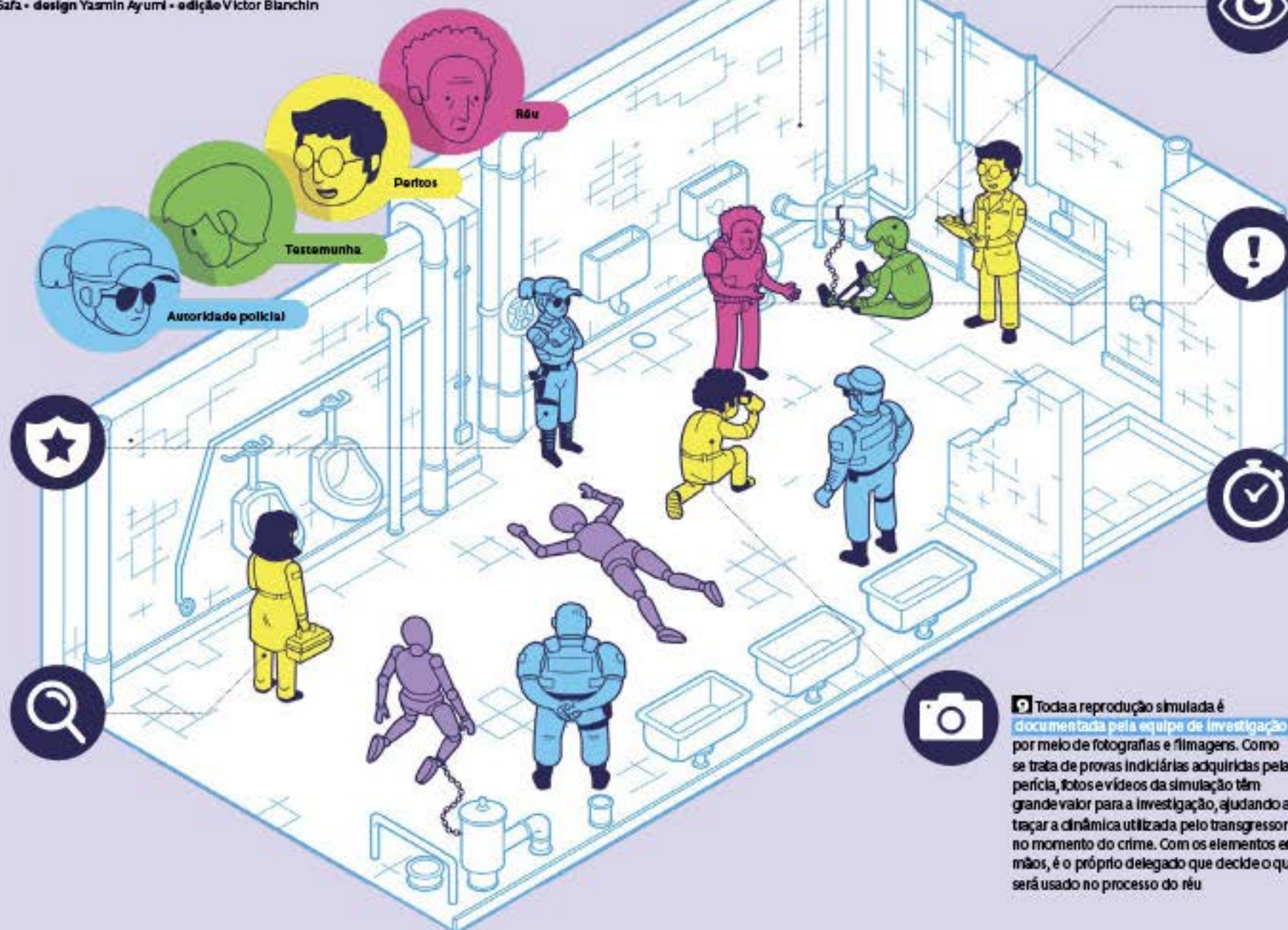
6 A **participação da(s) vítima(s) e testemunha(s)** é importante para construir uma visão externa dos fatos, podendo confirmar ou desbancar teorias formuladas pelos peritos envolvidos. Elas têm o direito legal de se recusar a participar sem quaisquer represálias, afinal podem temer pela própria segurança ou não querer reviver o acontecimento. Se estiverem abaladas, sua participação pode até atrapalhar a simulação

7 A partir das versões do réu e das testemunhas, que são acompanhados pelos advogados ou representantes do Ministério Público, os peritos e técnicos **conduzem a simulação desde o início.** É comum que a autoridade direcione perguntas ao acusado para elucidar dúvidas a respeito da dinâmica dos fatos, com o cuidado de não pressionar o acusado a declarar algo contra sua vontade ou desviar sua declaração

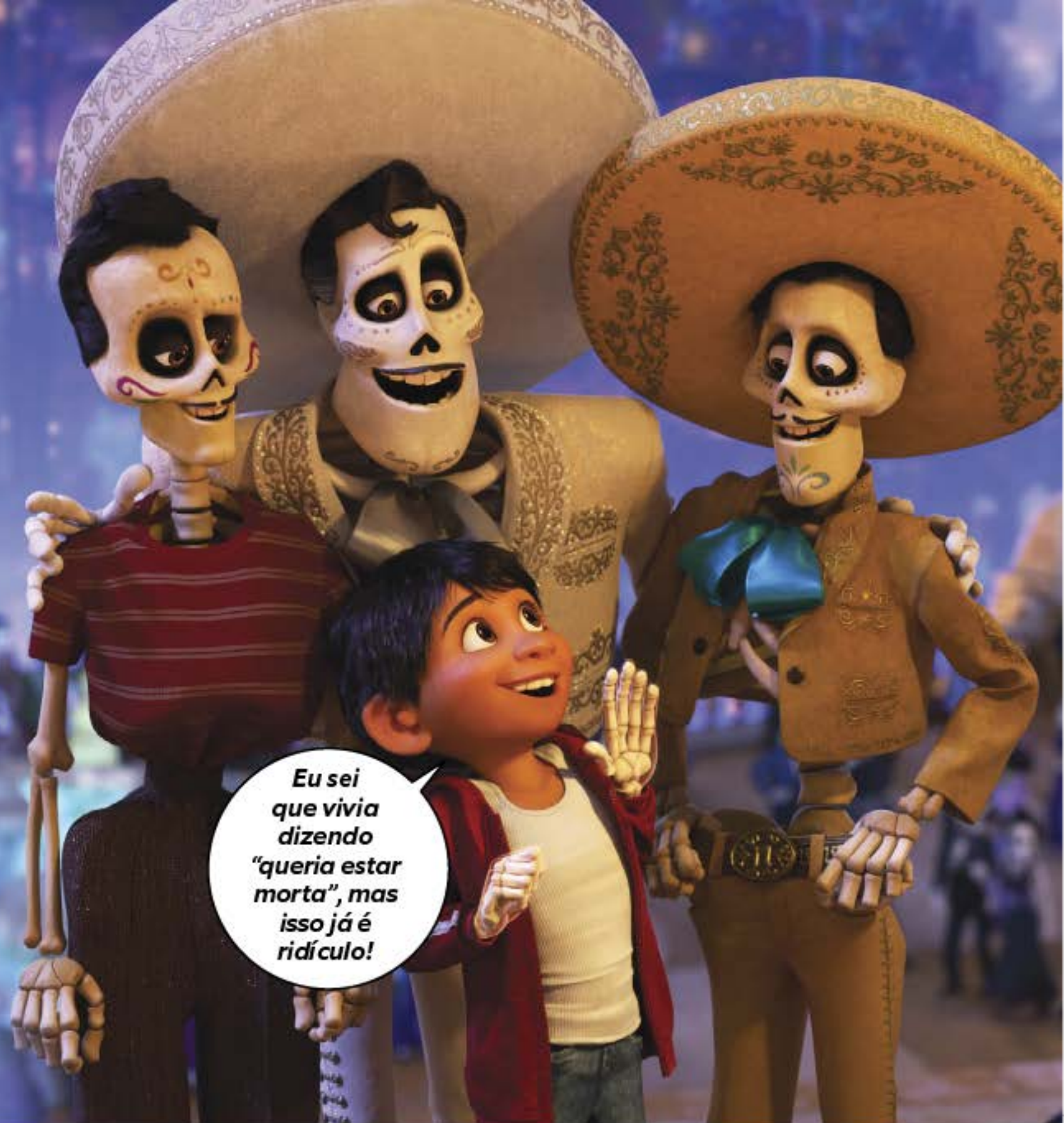
8 A encenação do crime **pode durar de três a cinco horas,** e até dias, dependendo do modus operandi utilizado, distâncias percorridas pelo réu, ou se for necessário estender a simulação a mais de um local. Caso uma reprodução não solucione dúvidas específicas ou levante novas questões para a investigação, uma nova simulação mais objetiva pode ser solicitada pelo delegado, promotor ou juiz do processo

9 Toda a reprodução simulada é **documentada pela equipe de investigação** por meio de fotografias e filmagens. Como se trata de provas indiciárias adquiridas pela perícia, fotos e vídeos da simulação têm grande valor para a investigação, ajudando a traçar a dinâmica utilizada pelo transgressor no momento do crime. Com os elementos em mãos, é o próprio delegado que decide o que será usado no processo do réu

10 As provas indiciárias escolhidas, devidamente numeradas e descritas, são **usadas como documento no laudo pericial,** que é reunido ao inquérito policial ou ação penal. Mesmo com ampla aceitação, há processualistas que questionam o valor da reprodução simulada, afirmando que se trata apenas de um método de solucionar dúvidas, não sendo capaz de gerar novas provas ou elementos autônomos no inquérito policial

XIS TUDO
POP

texto e edição Marcel Nadale
design Yasmin Ayumi

OSSO DURO DE ANIMAR

A cada novo filme, os ousados animadores da Pixar se metem em alguma enrascada. Em *Viva – A Vida É uma Festa,* uma aventura inspirada no feriado mexicano do Dia dos Mortos, a dor de cabeça foi como animar personagens sem nenhuma flexibilidade – afinal, eles eram todos feitos de ossos! Sem músculos ou pele, a expressividade e a linguagem corporal são comprometidas. Algumas soluções foram truqueiras: o diretor Lee Unkrich liberou que as caveiras tivessem olhos, que são a principal ferramenta de um animador para transmitir emoção. Outras foram mais difíceis, exigindo pesquisas de física e biologia. "Nosso esqueleto representa só 20% da nossa massa, então sem o resto do corpo, esses personagens ficam tão leves que eles mudaram nossas regras sobre peso", explica o supervisor de animação Gini Santos **4/1**

Eu sei que vivia dizendo "queria estar morta", mas isso já é ridículo!

VER OU LER?

Maze Runner

— Cura Mortal

TROCA DE CORPOS

Mais de 20 anos depois, ***Jumanji – Bem-Vindo à Selva*** nos levará de volta à natureza selvagem. Mas, desta vez, o jogo de tabuleiro foi substituído por um videogame, em que quatro adolescentes se transformam em seus avatares virtuais. É por isso que o grandão Dwayne Johnson, por exemplo, vive um nerd medroso, e Jack Black, na verdade, interpreta a garota mais popular da escola. Como ele "entrou no papel"? "Alguns episódios de *Teen Wolf* e muito John Mayer", revelou à *Entertainment Weekly* **4/1**

O LIVRO

Na reta final da trilogia, Thomas busca uma cura para o Fulgor, mas descobre um plano ainda mais diabólico da organização Cruel

O FILME

O adiamento por causa do acidente com o ator Dylan O'Brien ajudou a refinar os efeitos do filme. Mas, sem partes essenciais do livro, o roteiro perde força **25/1**

VENCEDOR O livro

TÁ CHEGANDO

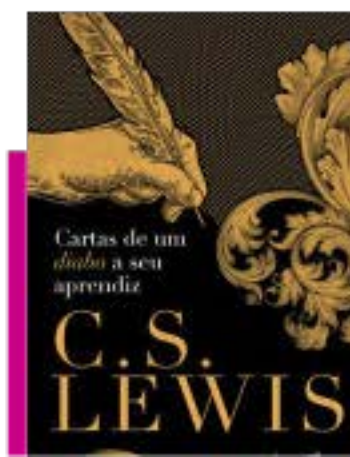
OSCAR 2018

A FORMA DA ÁGUA

Nesta fábula passada nos anos 1960, uma faxineira solitária (Sally Hawkins) se apaixona por uma criatura aquática (Doug Jones) presa num laboratório secreto **CHANCES NO OSCAR** Filme, direção, roteiro, atriz, atriz coadjuvante **11/1**

O DESTINO DE UMA NAÇÃO

Cinebiografia do primeiro-ministro britânico

NA ESTANTE

PAPO INFERNAL

Em ***Cartas de um Diabo a Seu Aprendiz***, C.S. Lewis *(As Crônicas de Nárnia)* cria um diálogo cheio de ironias entre um demônio e seu

Winston Churchill, na iminência da 2ª Guerra Mundial. A atuação poderosa de Gary Oldman o coloca como favorito ao prêmio
CHANCES NO OSCAR Filme, direção, roteiro, ator, maquiagem **11/1**

ME CHAME PELO SEU NOME

Na Itália da década de 80, um garoto de 17 anos (Timothée Chalamet) se apaixona pelo assistente de pesquisa de seu pai (Armie Hammer, de *A Rede Social*)
CHANCES NO OSCAR Filme, direção, roteiro, ator, ator coadjuvante **18/1**

TODO O DINHEIRO DO MUNDO

A história real do sequestro do filho de um do maiores milionários dos EUA – que se recusava a pagar o resgate
CHANCES NO OSCAR Direção, roteiro, atriz, ator coadjuvante **18/1**

O ARTISTA DO DESASTRE

James Franco dirige e estrela esta comédia dramática sobre os bastidores de *The Room*, considerado um dos piores filmes de todos os tempos
CHANCES NO OSCAR Direção, roteiro, ator, ator coadjuvante **25/1**

ÁLGEBRA ESTRANHA

sobrinho
224 págs.
R$ 34,90

DO LADO DE LÁ

Além do k-pop, a Coreia do Sul está exportando outro fenômeno: o k-drama. Conheça o gênero com o romântico e fofo ***Pule, Kim Joo So***
208 págs.
R$ 29,90

PACIÊNCIA JEDI

Brian Jay Jones passou três anos entrevistando pessoas e analisando documentos para escrever a minuciosa biografia ***George Lucas: Uma Vida***
588 págs.
R$ 69,90

INSPIRADO NA SÉRIE

Um cão morto-vivo e corpos dissecados levam Sam e Dean Winchester a uma

1. Caio Blatt (*Os Dias Eram Assim*)

2. Jimmy Fallon (apresentador de TV)

3. Ezra Miller (*Liga da Justiça*)

SUGESTÃO • James de Araújo Arruda Nascimento, Paulista, PE

COMO PARTICIPAR Envie seu palpite para mundoestranho@abril.com.br

pacata cidadezinha. O mistério é contado em ***Supernatural – Feito de Carne***

244 págs.
R$ 34,90

texto e edição Marcel Nadale
design Juliana Caro

ISSO ERA MUITO *BLACK MIRROR*

O criador, Charlie Brooker, revela as influências da série, que ganha novos episódios

Black Mirror pegou todo mundo de surpresa e anunciou, no início de dezembro, seis novos episódios bem a tempo da virada do ano. Afinal, quem não gosta de passar o Réveillon tomado por paranoia e niilismo motivados pelo avanço tecnológico, não é mesmo? Na nova temporada, o criador, Charlie Brooker, explora várias ideias ousadas e, ao mesmo tempo, plausíveis num futuro próximo – como um app que revela de antemão quanto tempo durará seu relacionamento, um aparelho que recupera memórias e um museu de crimes tecnológicos. De onde será que Brooker tira tantas sacadas? Ele contou aos sites *Vulture* e *Penguin* algumas de suas inspirações **29/12, na Netflix**

1

O GUIA DO MOCHILEIRO DAS GALÁXIAS
• LIVRO, 1979
"Várias ideias brilhantes executadas de um jeito divertido. E é muito britânico"

SOBRE A ESCRITA
• LIVRO, 1999
"É meio livro de memórias, meio guia de como fazer: conselhos de um mestre da escrita"

PORTAL
• VIDEOGAME, 2007
"É quase impossível explicar o que se passa nesse jogo. Achei fascinante"

SE7EN
• FILME, 1995
"Ele cria um tom específico: desespero apreciável. E há cenas em que você não vê nada e que mesmo assim são

BREAKING BAD
• SÉRIE, 2008
"Era uma série que não tinha medo de pressionar o telespectador e realmente deixá-lo desconfortável"

muito britânico

terríveis”

NA CENA DO CRIME

A segunda temporada da antologia ***American Crime Story*** contará o chocante assassinato do estilista Gianni Versace (vivido por Edgar Ramirez) em 1997. O drama irá alternar entre o momento do crime e o passado da vítima e do assassino – o serial killer Andrew Cunnanan (papel de Darren Criss, de *Glee*). Para garantir autenticidade, a série filmou na mansão onde Versace vivia e foi assassinado, a Casa Casuarina. “Todos nós sentimos uma energia poderosa. Era muito perturbador”, revela Penélope Cruz, que interpreta Donatella Versace, irmã de Gianni **FX, 18/1, 23h**

TOP 5

AS MAIS AGUARDADAS DE 2018

3

5 ALTERED CARBON

Blockbuster sci-fi da Netflix sobre um futuro em que os ricaços conseguem viver para sempre passando sua consciência para um novo corpo. Prevista para fevereiro

4 TITANS

Ainda cabe mais uma série de heróis no seu cronograma? Robin, Ravena, Estelar e Mutano ganham uma versão live-action, dentro do Arrowverse

3 HARP OBJECTS

Jean Marc-Vallée (*Big Little Lies*) adapta outro livro, desta vez um suspense de Gillian Flynn (*Garota Exemplar*). Prevista para junho, na HBO

2 GOOD OMENS

Jon Hamm (*Mad Men*) interpreta o arcanjo Gabriel nesta luxuosa minissérie sobre um apocalipse iminente, baseada no livro de Neil Gaiman

1 WATCHMEN

Damon Lindeloff (*The Leftovers*) adaptará a revolucionária HQ de super-heróis, numa versão mais complexa que o filme de 2009. Para a HBO

micando

AMERICAN GODS
O criador, Bryan Fuller, saiu da série após discussões de orçamento. Vem aí um segundo ano sem grana e sem a genialidade dele

BALÃOZINHO

bombando

GAME OF THRONES
Foi a série mais comentada no Instagram em 2017, seguida por *Shameless*, *Teen Wolf*, *Bob Esponja* e *13 Reasons Why*

SUGESTÃO • Pedro Sobreiro

COMO PARTICIPAR O novo desafio será postado no Facebook da ME em 8/1

IMAGENS +

texto Sérgio Miranda
design Daniela Tiemi
edição Victor Bianchin

ATUALIZAR OU NÃO, EIS A QUESTÃO

Tem dias que o celular parece uma lesma manca em uma pista de sabão. Será que não atualizar ou fazer um downgrade resolve a questão?

O QUE É DOWNGRADE?

Quando a gente instala uma atualização do sistema e depois percebe que ela não funciona direito ou compromete o funcionamento do aparelho de alguma forma, em alguns casos dá para voltar atrás e reinstalar uma versão anterior. É isso que chamamos de "downgrade", que é o contrário de upgrade

COMO FAZER NO ANDROID

Depois de apagar o aplicativo mais recente, é preciso buscar na internet um repositório de versões mais antigas. Um dos mais conhecidos é o APKMirror (apkmirror.com). Lá, é só escolher uma

ESCOLHI ESPERAR

Antes de baixar uma atualização de app, verifique se ela é compatível com seu aparelho – dá para checar tanto na Google Play como na App Store. Aproveite para ler o que os usuários estão falando da versão mais atual. Se todo mundo estiver reclamando, melhor não baixar por ora. Veja abaixo mais algumas dúvidas sobre o assunto

ATUALIZAR UM APP PODE CONSUMIR MAIS ESPAÇO NO APARELHO?

Na maioria das vezes, pode acontecer. Novas versões de software podem ficar mais pesadas por trazerem mais recursos, mas nem sempre isso ocorre. Quando

(apkmirror.com). Lá, é só escolher uma versão anterior. Para os prevenidos, dá para usar um app chamado App Backup Restore Transfer, que salva tudo que tem no seu aparelho e permite restaurar o sistema a partir do backup, caso alguma atualização dê xabu

COMO FAZER NO IOS
No iOS é mais difícil, já que a Apple barra o downgrade quando lança uma nova versão do sistema operacional. Se você atualizou e se arrependeu, nos primeiros dias ainda dá para voltar atrás. Baixe o sistema anterior em um site como o **IPSW (ipsw.me)** e use o iTunes para restaurar o aparelho clicando no botão Restaurar com a tecla Alt/Option apertada e escolhendo o arquivo baixado. No caso dos apps, é mais complicado, pois eles só podem ser encontrados na App Store, que mantém apenas as versões mais atuais

mas nem sempre isso ocorre. Quando um desenvolvedor muda o design do app para algo mais clean, por exemplo, o tamanho pode diminuir em vez de aumentar

O SMARTPHONE PODE FICAR MAIS LENTO DEPOIS DE UMA ATUALIZAÇÃO?
Pode. Principalmente se for um update de sistema operacional. Os desenvolvedores pensam sempre nos modelos mais novos e de primeira linha na hora de escreverem seus aplicativos, deixando de fora quem tem um modelo de alguns anos atrás. Tem casos em que nem é possível fazer a atualização. Vale buscar no Google antes para saber se o update harmoniza com seu aparelho

ESPERAR PARA ATUALIZAR VALE A PENA?
Só se você pretende trocar de aparelho. Um app que não roda bem no seu smartphone não vai ficar melhor depois de semanas ou meses. Se não der para atualizar na hora, não vai dar no futuro. Esqueça o assunto e junte moedinhas para comprar um dispositivo melhor

1

GARFO MÁGICO

A Nissin, fabricante de macarrão instantâneo, criou um garfo chamado Otohiko, que, ao captar o som da pessoa

TOP 5

OS CELULARES MAIS RESISTENTES

Estes são os modelos que mais aguentam intempéries

4

5 IPHONE 8 E X

Com vidro na frente e na parte de trás, os novos iPhones são os menos resistentes smartphones atuais. Um descuido e eles estilhaçam na primeira queda. Pelo menos, são resistentes à água

chupando a massa, ativa o celular para gerar um som diferente que se sobrepõe. A ideia é que seja uma solução para ruídos ruins relacionados às refeições, mas imaginamos que só vai fazer mais barulho mesmo

RADAR DO YOUTUBE

2

JULIA MENDONÇA

INSCRITOS 35.248

Saber como ganhar dinheiro é bom e ajuda a melhorar a qualidade de vida. A especialista em planejamento financeiro Julia Mendonça dá dicas interessantes para quem quer ficar mais rico e viver melhor abr.ai/juliamen

3

ESPELHO, ESPELHO MEU...

Cansado de se ver no espelho? Que tal ouvir música, carregar o celular ou falar com ele para acionar a Siri ou o Google Assistant? Conheça o iCVBT10, da iHome. Ainda não é o espelho que vai dizer se há alguém mais bonita do que a gente, mas é um começo (que custa US$ 200)

APPS ESPERTOS

5

4 SONY XPERIA XZ PREMIUM

Além do nível mais alto de resistência à água (chamado IP68), este aparelho tem o Gorilla Glass 5 na tela frontal e também na traseira do aparelho. Mas todo esse vidro pode se partir se ele cair de quina

4

3 IPHONE 7 E 7 PLUS

Mesmo sendo antigos, são bem mais resistentes que seus irmãos mais novos. Sua traseira de alumínio garante que eles sofram menos com quedas, além de terem resistência à água

6

2 GALAXY S8 ACTIVE

É uma versão mais resistente do modelo topo de linha da Samsung, com proteção maior a quedas (ele também tem vidro na frente e atrás) em toda a borda do aparelho. Não é vendido no Brasil

7

1 MOTO X FORCE

Tem uma tela ultrarresistente chamada Shatter Shield, com cinco camadas de proteção, tornando-o duro na queda. Só que ele tem um ponto fraco: não é resistente à água

8

TWITTER CONTRA EXTREMISTAS

O Twitter anunciou em novembro que passará a monitorar as

VOZ DO NARRADOR

ANDROID, iOS
Grátis

Em um mundo onde sua voz não é legal para narrar um vídeo, este app é a solução, com efeitos e recursos para deixar seus vocais menos toscos e mais profissionais

atividades offline de usuários verificados e irá retirar o selinho com o símbolo azul dos que se comportarem mal. Você pode ter um comportamento exemplar na rede, mas se participar de atividades como marchas nazistas na vida real, por exemplo, poderá perder seu selo. Serão punidos aqueles que "promoverem o ódio ou a violência". Quem se comportar mal dentro da rede continuará sofrendo as punições de sempre, como suspensão da conta

IMAGENS +

texto Lucas Massao
design Yasmin Ayumi
edição Felipe van Deursen

NOVAS CARAS E VELHOS CONHECIDOS

Este ano deve ser marcado pela volta de franquias consagradas e pela chegada de novidades cheias de atitude

GOD OF WAR

A franquia retorna com um Kratos mais sábio e responsável por cuidar de Atreus, seu filho. Agora, ele vai explorar o universo nórdico, tendo que controlar sua raiva incessante

1º trimestre
Exclusivo para PS4

FAR CRY 5

Um fundamentalista religioso cheio de armas tomou uma comunidade no pé de uma área montanhosa. Como assistente do xerife, você deve exterminá-lo

27/2

ANTHEM

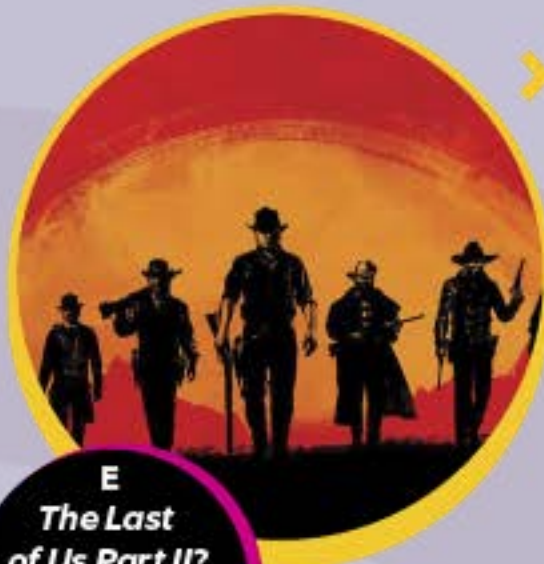
Soldados desbravam biomas alienígenas com roupas customizáveis e itens que dão poderes sobre-humanos. Deve bater de frente com *Destiny*

4º trimestre

A WAY OUT

Cheio de obstáculos intuitivos, conta a história da fuga dos presidiários Leo e Vincent. Para dois jogadores, incluindo à maneira antiga – offline, compartilhando o sofá

1º semestre

E *The Last of Us Part II?* Especula-se que só em 2019

RED DEAD REDEMPTION 2

Novos ares, após o fim da jornada de John Marston. O personagem principal será Arthur Morgan, um fora da lei membro da mesma gangue de Marston

2º trimestre

MARVEL'S SPIDER MAN

Promete ser altamente cinematográfico e ter a tão desejada liberdade de exploração em Nova York. A história não terá vínculo com nenhuma HQ ou filme do herói

1º semestre
Exclusivo para PS4

KINGDOM HEARTS III

A mistura de Disney com *Final Fantasy* terá mundos inspirados em *Enrolados*, *Big Hero 6* e *Toy Story*, além da presença de Rapunzel, Baymax, Woody e Buzz Lightyear

Sem época prevista de lançamento

DETROIT: BECOME HUMAN

Foca em três androides: Connor, que caça quem abandonou suas funções, Markus, que quer libertar os irmãos, e Kara, que fugiu para explorar o mundo

1º semestre
Exclusivo para PS4

ZERAMOS

SUPER MARIO ODYSSEY
SWITCH

O QUE É Novo jogo do maior ícone dos games. O encanador tem um novo parceiro, Cappy, chapéu que pode transformar o herói em muitas coisas que ele toca (incluindo um tiranossauro). A dupla deve resgatar Tiara, irmã de Cappy, e, claro, a princesa Peach
CURTIMOS Leva o espírito 2D da Nintendo a um universo 3D cativante. Os objetivos podem ser completados de formas diferentes
#CHATEADO Os chefões não fazem jus ao visual elaborado e podem ser derrotados sem muita dificuldade. Alguns minigames seriam beneficiados com controles pensados para a tela sensível ao toque

AVALIAÇÃO

JOGRAL

Constellation é mais uma obra do criativo e premiado desenvolvedor Terry Cavanagh. O jogo cria objetos e cenários a partir de palavras em inglês. Ao digitar "cat", por exemplo, um gato começa a andar em sua tela. O único objetivo é escrever qualquer coisa e ver o resultado. Dica: se der uma festa, ele rende um protetor de tela psicodélico **justtypestuff.com**

GAMES ESPERTOS

POCKET MORTYS

Android e iOS
Grátis

Neste jogo do Adult Swim, Rick é o treinador e os Mortys são criaturas semelhantes a pokémons, que lutam entre si

LEGALZÔMETRO

Os games em 2017

Os momentos mais marcantes do ano que passou

SWITCH

VALVE

PUBG

NOVO XBOX

CONSOLES ANTIGOS

Em pouco tempo, o novo Nintendo conquistou a crítica e vendeu bem. Fora que ele ganhou dois dos melhores jogos do ano: os novos e exclusivos *Zelda* e *Mario*

Na edição anual do International, campeonato mundial de *Dota 2*, a empresa bateu o recorde de premiação dada em um torneio de videogame: US$ 24 milhões

O jogo online *PlayerUnknown's Battlegrounds* (PUBG) quebrou sete recordes mundiais, como "primeiro jogo a atingir 2 milhões de jogadores ao mesmo tempo na Steam"

"Console mais poderoso do mundo", como a Microsoft anunciou, o Xbox One X promete desempenho e gráficos jamais vistos. Mas o que ainda não há são títulos nativos para tirar a prova

Seguindo a onda de 2016, a Nintendo relançou o SNES em versão míni. A Atari anunciou uma reedição de seu famoso console e o Mega Drive voltou às prateleiras com 85 jogos

IMAGENS +

texto Felipe Sali
design Daniela Tiemi
edição Felipe van Deursen

POR QUE COMPRAR O NORMAL SE VOCÊ PODE TER O MAIS CARO?

Grifes que lançaram versões sofisticadas de produtos do dia a dia

NA LATA DO LUXO

A Tiffany, famosa pelas joias, lançou uma coleção "objetos do dia a dia": coisas que você compraria em lojas de R$ 1,99, mas com acabamento chique – e preços estratosféricos. Entre eles, destaca-se esta lata de vermeil, material prateado revestido de ouro, por R$ 3.289*. Ideal para guardar café

JARBAS, O JANTAR ESTÁ SERVIDO?

Outra aventura da Tiffany foi esta linha de artigos para o lar. Tudo conta com os detalhes característicos da grife, e o design, muitas vezes, lembra o das próprias joias. Este conjunto de jantar sai por módicos R$ 21 mil*

TIJOLO DESCOLADO

A marca de roupas Supreme oferece um tijolo com sua marca. É igualzinho a um tijolo comum, só que custa R$ 131,80* e tem a marca impressa para todo mundo ver. Para ter uma ideia da facada, se você fizesse uma parede de 6 x 3 m com ele, desembolsaria cerca de R$ 111 mil. Só em tijolos

PORCELANA SUJA

Você sentaria em uma privada de R$ 329 mil*? A Louis Vuitton deixou um pouquinho de lado as bolsas para lançar um vaso sanitário assinado pela artista americana Illma Gore. As peças foram adaptadas de acessórios da grife, enquanto o acabamento usou o couro de 24 bolsas

1

TOP 5

COISAS ASSUSTADORAS QUE PODEM ROLAR DURANTE O SONO

Você poderia dormir sem essa(s)

5 SÍNDROME DAS PERNAS INQUIETAS

Enquanto dorme, a pessoa faz movimentos

COMO FAZER AMIGOS

Uma beluga criada em cativeiro foi transferida para o aquário Koktebe, na Crimeia (região da Ucrânia ocupada pela Rússia). Acontece que ela era a única baleia no lugar. Mas, em menos de três meses, a baleia trocou seus sons tradicionais pelos assobios dos de golfinhos. Não se sabe se ela aprendeu "golfinhês" e se comunica com os colegas ou se apenas os repete, como um papagaio

2

MC MELODY ERUDITA

Em uma exibição da ópera *O Anjo Exterminador* (adaptação do filme homônimo do espanhol Luis Buñuel), no Metropolitan, em Nova York, a soprano Audrey Luna realizou um feito memorável. Ela atingiu um "lá" superagudo, inédito até então na história da música. Assista ao feito: abr.ai/opera

RAPIDINHA

3

4

repetitivos com as pernas durante intervalos regulares de 20 a 40 segundos

5

4 SONHOS RECORRENTES

Se um tema ou sensação está sendo constante na sua vida, isso pode se refletir em sonhos que se repetem

6

3 SÍNDROME DE CABEÇA EXPLOSIVA

Costuma ocorrer quando a pessoa está adormecendo ou despertando. Quem sofre da síndrome ouve um barulho alto, como explosões ou fogos de artifício

7

2 ESPASMOS HIPNAGÓGICOS

Sabe aquela sensação de queda que faz você despertar rapidamente? É isso. A causa do fenômeno ainda não foi descoberta

1 PARALISIA DO SONO

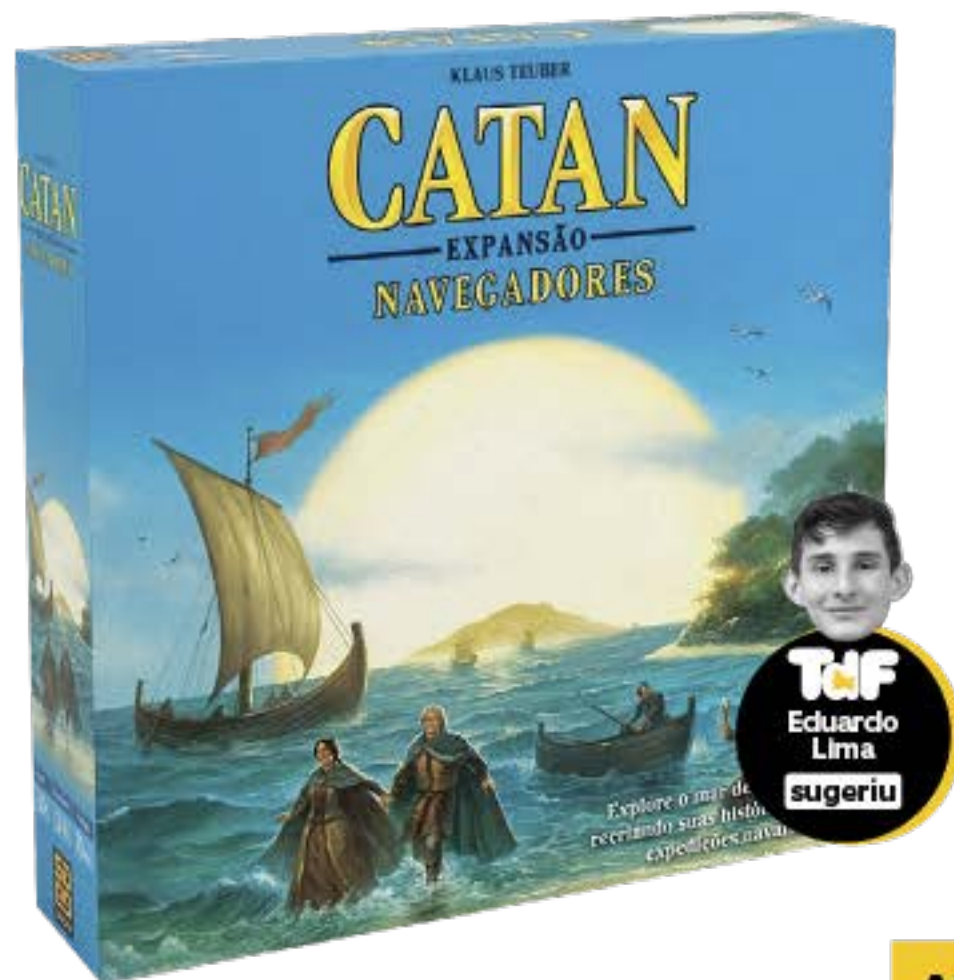
Você pode abrir

A TERRA FAZ OUTROS MOVIMENTOS ALÉM DOS DE ROTAÇÃO E TRANSLAÇÃO?

Sim. O planeta também faz o movimento de precessão dos equinócios, espécie de rebolado durante o movimento da translação, como um pião quebrado, e o movimento de nutação, que tira a Terra brevemente do eixo de rotação

os olhos, mas não consegue se mover. É comum que imagens do sonho se confundam com as do mundo real (aterrorizante...)

FONTES +

texto Rafael Battaglia
design Bruna Sanches
edição Marcel Nadale

Mares nunca dantes navegados

O jogo *Colonizadores de Catan* é um fenômeno mundial. Para continuar alimentando o vício dos fãs, ele ganhou várias expansões, que agora estão disponíveis no Brasil. Com o kit Navegadores, você poderá usar barcos para explorar ilhas vizinhas, atacar piratas e coletar ouro **lojagrow.com.br** **R$ 199,99**

AZUL É A COR MAIS FRIA

Esta caneca muda de cor de acordo com a temperatura da bebida. Distraídos nunca mais irão queimar a boca (ou ter um brain freeze) **gearbest.com** **R$ 99,84**

O FIM DO CADARÇO?

Fáceis de pôr e tirar, estes fechos elásticos se adaptam a qualquer calçado e vêm em várias cores. Chega daquele nó maluco que você dá no seu tênis! **hickies.com.br** **R$ 39,90**

MARATONA CONFORTÁVEL

Quantos episódios de série você consegue ver em um dia? Esta almofada com suportes para copos e pipoca vai aumentar a sua "produtividade" nesse quesito e ainda pode ser dividida **lojanerdolandia.com.br** **R$ 120**

COFRINHO, COFRE, COFRÃO

VIAGENS

PORTA-PASSAPORTE

Seja na Terra, seja em uma galáxia muito, muito distante, este porta-passaporte garante que você não irá perder seus documentos para o lado sombrio **riachuelo.com.br** **R$ 14,90**

COFRINHO

A parte mais essencial de uma viagem é guardar dinheiro para ela. Esta caixinha é ideal para isso, além de ajudar na decoração do seu quarto **viagema.com.br** **R$ 84,50**

CARREGADOR DE CELULAR

O smartphone vai ser sua câmera, seu mapa e até seu comprovante de reserva no hotel. A pokebola vai deixá-lo bem alimentado! **beek.com.br** **R$ 209,90**

MANDE A SUA OPINIÃO!

mundoestranho.abril.com.br

mundoestranho@abril.com.br

@mundoestranho

/mundoestranho

youtube.com/revistamundoestranho
Toda semana tem vídeo novo para você em programas exclusivos

RESPOSTA CERTA

São as pequenas letras "e" em referência à **P&R Como é realizado um teste de visão com analfabetos?**

GUSTAVO DE FARIA SANTOS, VIA FACEBOOK

RESPOSTA MAIS CRIATIVA

É a selfie do BB-8 no disco de ferramenta, referente à **P&R O que é a síndrome de selfie?** Aliás, a solda está posicionada como se o BB-8 estivesse tirando uma selfie!

AKIRA PELOI, VIA FACEBOOK

NAS BANCAS

você em programas exclusivos, como "Eu Que Fiz", "Contando Ninguém Acredita", e "Na Estante"!

R$ 29,90

R$ 15

R$ 15

R$ 14

bit.ly/TurmaFundao
A Turma do Fundão é um grupo anual de leitores-consultores que ajudam a melhorar a ME. As inscrições para a nova TdF abrem em junho, no nosso site

Assinaturas
www.assineabril.com.br
(11) 3347-2121 (Grande São Paulo)
0800-7752828 (demais cidades)

PERGUNTAS BIZARRAS DO MÊS

"Eu gostaria de saber, por favor, se a loja dispõe dos filmes *Prisioneiros do Inferno*, *Hong Kong 97* e *O Ano do Dragão*, em DVD ou VHS. Como posso adquiri-los?"

"Por que tantas pessoas odeiam o Silas Malafaia?"

ERROS ESTRANHOS

X Leis são criadas pelo poder legislativo, e não pelo executivo, como foi dito na reportagem sobre direitos do consumidor na edição 198. Obrigado pelo toque, Henrique Albuquerque!

X O assassino Mark Chapman está no presídio de Attica, não no de Attaca, como dito em **A CIA matou John Lennon?**, na seção **Teoria da Conspiração**, da edição 203. Valeu, Marcos Antonio Mota!

Tá chovendo peru

Todo ano acontece em Yellville (EUA) um festival cuja maior atração são aviões que arremessam perus vivos de 150 m de altura, os quais precisam ser capturados pelo público quando chegam ao solo. Os perus batem as asas e a maioria chega ao solo viva – mas nem todos. Associações de defesa dos animais, é claro, ficam horrorizadas com o festival. Em entrevista a um jornal, uma das pilotas, Dana Woods, saiu em defesa do ato, que em 2017 rolou em outubro: "Nós tratamos bem os perus. Afagamos e cuidamos deles". Estamos

FUGA EM CÂMERA LENTA

Em novembro, um homem de Anchorage (EUA) foi preso por roubar um carrinho de compras motorizado. Como o veículo anda a 3 km/h, ele demorou dez minutos só pra cruzar o estacionamento. O homem acabou detido

CULPA DO WAZE

Em outubro, os dois quenianos favoritos a vencer a Maratona de Veneza (Itália) perderam a competição. O motivo: os veículos que guiavam os corredores desviaram para fora da rota certa

pesquisando como ser jogado de 150 m se enquadra em ser “cuidadoso”

malucos no canal de vídeos do Contando: **abr.ai/canalcontando**

texto Victor Bianchin • **Ilustra** Guilherme D’arezzo

NO OUVIDINHO

O Audible, serviço para escutar audiobooks, lançou a nova opção “Me Leve para a Parte Boa”, voltada a romances eróticos. Você escolhe um tema e o botão te leva para a “parte boa” no livro. Categorias incluem: “Tensão Sexual”, “Conversa Flertosa”, “Primeiro Encontro” e “Hot, Hot, Hot”

GOOGLE MÉÉ-PS

As Ilhas Faroé não tinham Google Street View. Em julho, uma moradora amarrou câmeras 360º a um monte de ovelhas e as soltou, mapeando o território. Os resultados foram pro Street View. Deu tão certo que o Google cedeu câmeras para os habitantes (humanos) finalizarem o serviço

ASSALTO PELADO

Em novembro, cinco pessoas sequestraram uma família em Leduc County, no Canadá. Detalhe: os meliantes estavam nus. As vítimas escaparam, mas o carro dos peladões caiu numa vala. A polícia precisou resgatá-los, numa operação que envolveu muitas coisas balançando

MONSTROS DO MATO

Nesse último Halloween, dois adolescentes se vestiram de arbustos e ficaram assustando visitantes de um parque em Rahway (EUA). Tudo muito divertido até a polícia resolver vetar a brincadeira, com medo de que alguém caísse e processasse a cidade

mundoestranho.abril.com.br

O que é a caixa de Pandora?

O que acontece se a porta de um avião se abre durante o voo?

Redes sociais

Fundada em 1950

VICTOR CIVITA (1907-1990) — ROBERTO CIVITA (1936-2013)

Conselho Editorial: Victor Civita Neto (Presidente), Thomaz Souto Corrêa(Vice-Presidente), Alecsandra Zapparoli, e Giancarlo Civita

Presidente do Grupo Abril: Arnaldo Figueiredo Tibyriçá

Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alecsandra Zapparoli
Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo

Diretor de Assinaturas: Ricardo Perez
Diretora da CasaCor: Lívia Pedreira
Diretor da GoBox: Dimas Mietto
Diretora de Mercado: Isabel Amorim
Diretor de Planejamento, Controle e Operações: Edilson Soares
Diretora de Serviços de Marketing: Andrea Abelleira
Diretor de Tecnologia: Carlos Sangiorgio

Diretor Editorial – Estilo de Vida: Sergio Gwercman

Diretor de Redação: Alexandre Versignassi
Editores: Marcel Nadale, Felipe van Deursen e Victor Bianchin (texto) **Editora de Arte:** Bruna Sanches **Designers:** Juliana Caro, Marcos de Lima e Yasmin Ayumi **Produtor Gráfico:** Anderson C.S. de Faria **Estagiários:** Daniela Tiemi (arte), Rafael Battaglia Popp (texto), Felipe Sali (texto) e Thiago Akira (vídeo) **Editor Digital:** Lucas Pasqual **Vídeo:** Thaís Zimmer Martins **Atendimento ao Leitor:** Walkiria Giorgino **Coordenadora Administrativa:** Cristiane Pereira **Auxiliar Administrativa:** Marta de Sobral **CTI:** Eduardo Blanco (Supervisor)

www.mundoestranho.com.br

PUBLICIDADE Cristiano Persona (Financeiro, Mobilidade, Imobiliário e Serviços Empresariais), Daniela Serafim (Tecnologia, Telecom, Saúde, Educação, Agro e Serviços), Júlio Tortorello (Beleza, Higiene, Varejo, Indústria, Pet, Mídia e Cultura), Renata Miolli (Alimentos, Bebidas e Turismo), Rafael Ferreira (Moda, Decoração e Construção), William Hagopian (Regionais), Francisco Britto (Colaboração em Regionais – Contas Governamentais), André Beck (Colaboração em Direção de Publicidade - Rio de Janeiro), Christiane Martinez (Agências de PR e Associações), George Fauci (Colaboração em Direção de Publicidade - Brasília) **ABRIL BRANDED CONTENT** Patricia Weiss **ASSINATURAS E VAREJO** Daniela Vada (Atendimento e Operações), Ícaro Freitas (Varejo), Luci Silva (Relacionamento e Gestão Comercial), Patricia Frangiosi (Comunicação), Rodrigo Chinaglia (Produtos), Wilson Paschoal (Canais de Vendas) **MARKETING DE MARCAS** Carolina Fioresi (Eventos), Cinthia Obrecht (Estilo de Vida e Femininas), Thais Rocha (Veja e Vejinhas) **ESTRATÉGIA DIGITAL** Edson Ferrão **MERCADO/BI** Rafael Gajardo **OPERAÇÕES DE PUBLICIDADE DIGITAL** Renata Guimarães **SEO** Isabela Sperandio **PARCERIAS E TENDÊNCIAS** Airton Lopes **PRODUTO** Leandro Castro e Pedro Moreno **VÍDEO** André Vaisman (Colaboração em Direção de Vídeo), Alexandre de Oliveira (Técnico e Editorial), Rudah Poran (Arte e Corporativo) e Silvio Navarro (Informação) **MARKETING CORPORATIVO** Maurício Panfilo (Pesquisa de Mercado), Diego Macedo (Abril Big Data), Gloria Porteiro (Licenças), Thiago Barros (Relações com o Mercado) **DEDOC E ABRILPRESS** Valter Sabino **PLANEJAMENTO, CONTROLE E OPERAÇÕES** Adriana Fávilla, Adriana Kazan, Emilene Pires e Renata Antunes **RECURSOS HUMANOS** Alessandra de Castro (Desenvolvimento Organizacional), Ana Kohl (Serviços de RH) e Márcio Nascimento (Remuneração e Benefícios) **RELAÇÕES CORPORATIVAS** Douglas Cantu (Gerente de Relações Públicas)

Redação e Correspondência: Av. das Nações Unidas, 7221, 20º andar, Pinheiros, São Paulo, SP, CEP 05425-902, tel. (11) 3037-2000. **Publicidade São Paulo e informações sobre representantes de publicidade no Brasil e no exterior:** www.publiabril.com.br

---

MUNDO ESTRANHO ED. 204 (ISSN: 1676-9554), ano 18, nº 1, é uma publicação da Editora Abril. **Edições anteriores:** venda exclusiva em bancas, pelo preço de capa vigente. Solicite seu exemplar na banca mais próxima de você. Distribuída em todo o país pela Dinap S.A. Distribuidora Nacional de Publicações, São Paulo. **MUNDO ESTRANHO** não admite publicidade redacional.

Serviço ao Assinante: Grande São Paulo: (11) 5087-2112
Demais localidades: 0800-775-2112 www.abrilsac.com.br
Para assinar: Grande São Paulo: (11) 3347-2145
Demais localidades: 0800-775-2145 www.assineabril.com.br
LICENCIAMENTO DE CONTEÚDO
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, acesse: www.abrilstock.com.br

IMPRESSA NA GRÁFICA ABRIL
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400, Freguesia do Ó, CEP 02909-900, São Paulo, SP

Presidente AbrilPar: Giancarlo Civita

Presidente do Grupo Abril: Arnaldo Figueiredo Tibyriçá

Diretor de Operações: Fábio Petrossi Gallo
Diretora Editorial e Publisher da Abril: Alecsandra Zapparoli
Diretor-Superintendente da Gráfica: Eduardo Costa
Diretor-Superintendente da Total Express: Bruno Tortorello
Diretor Comercial da Total Publicações: Osmar Lara
Diretor de Auditoria: Thomaz Roberto Scott
Diretora Jurídica: Mariana Macia
Diretora Corporativa de Recursos Humanos: Renata Valente

www.grupoabril.com.br